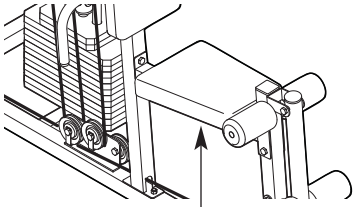
weider® 150

Nº. du Modèle. WECCSY24540
Nº. de Série _____

Ecrivez le Numéro de Série sur la ligne ci-dessus.



Autocollant du Nº. de Série (sous le siège)

QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

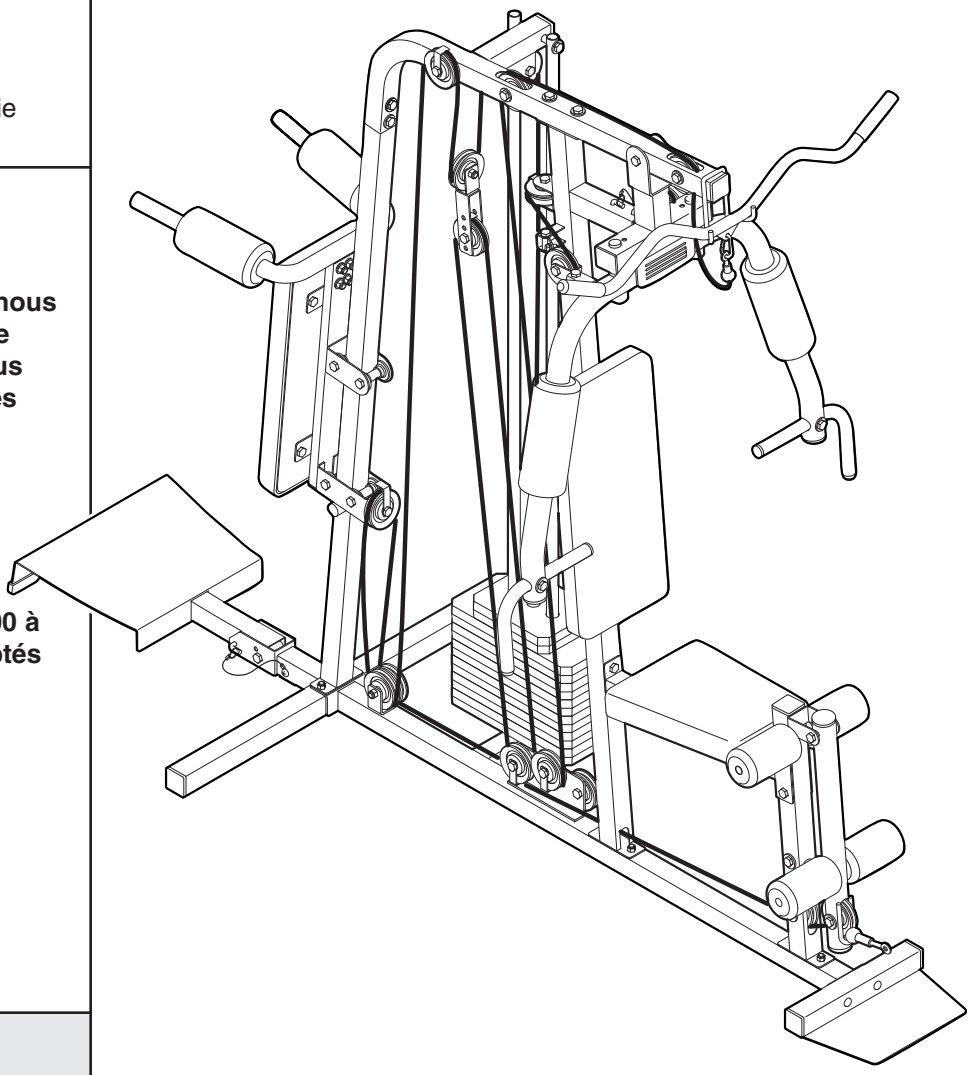
1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



Notre site internet

www.weiderfitness.com

WEIDER®

150

TABLE DES MATIÈRES

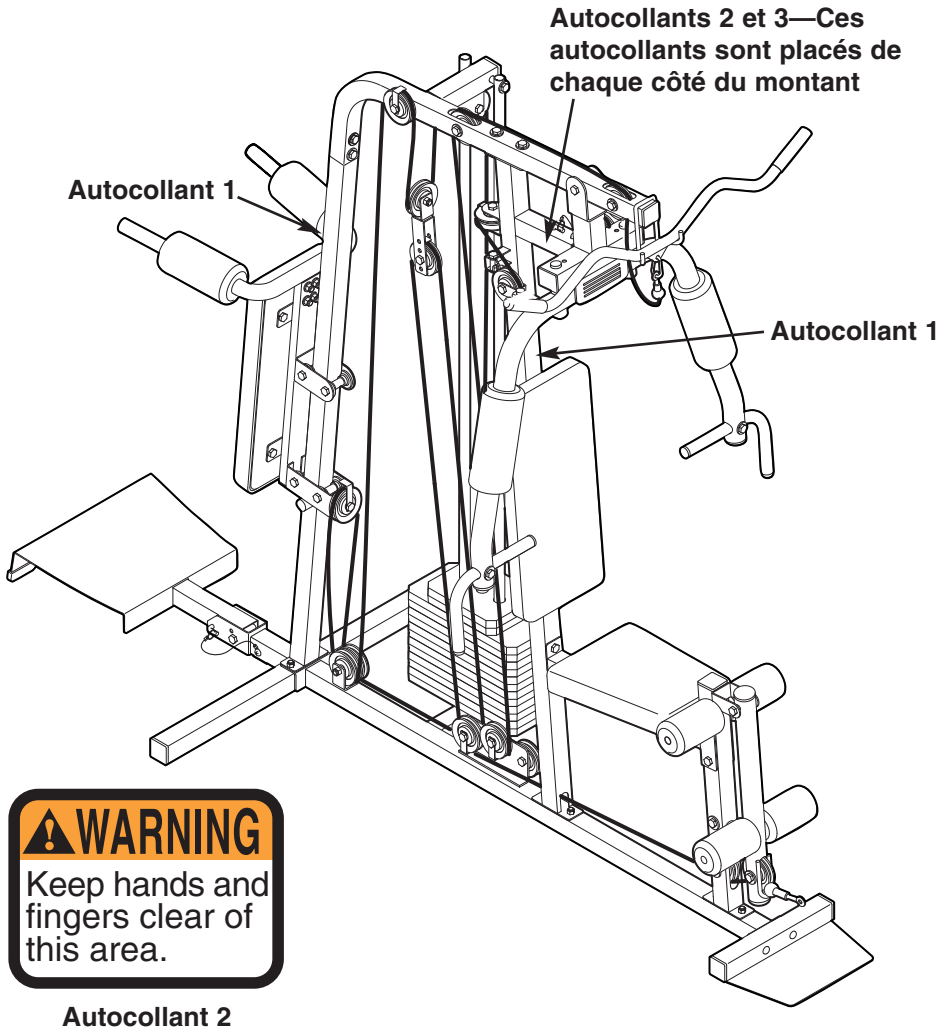
EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT 3
PRÉCAUTIONS IMPORTANTS 4
AVANT DE COMMENCER 5
ASSEMBLAGE 6
AJUSTEMENT 20
TABLEAU DE RESISTANCE DES POIDS 22
DIAGRAMME DES CÂBLES 23
LOCALISATION D'UN PROBLÈME 24
CONSEILS POUR L'EXERCICE 25
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE REMPLACEMENT . . . . . Dernière Page
GARANTIE LIMITÉE . . . . . Dernière Page

Remarque : un GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce GRAPHIQUE D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été collés sur le système de musculation. Si un autocollant est illisible ou manquant, veuillez contacter notre service à la clientèle, au numéro sans frais 1-888-936-4266, du lundi au vendredi, de 8h à 18h30, heure de l'est, pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez l'autocollant à l'endroit indiqué.



WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

Autocollant 1

WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.

Autocollant 2

ATTENTION
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.

Autocollant 3

PRÉCAUTIONS IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions suivants avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Veuillez lire attentivement toutes les instructions contenues dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. N'utilisez le système de musculation que de la manière décrite dans ce manuel.**

2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de musculation est correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

3. **Ce système de musculation est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le système de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

4. **N'utilisez le système de musculation que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de musculation de manière à protéger votre sol.**

5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de musculation.**

7. **N'approchez pas vos mains des pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

9. **Le système de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg. (300 lbs.). Ne laissez jamais plus d'une personne à la fois sur le système de musculation.**

10. **Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si les câbles ne glissent pas correctement quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont sur toutes les poulies.**

11. **Placez vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer le système de musculation.**

12. **Ne lâchez jamais les bras de papillon, le levier pour jambes, la barre des latéraux ou les accessoires alors que les poids sont soulevés ; les poids retomberaient violemment.**

13. **Détachez la barre des latéreax de son support quand vous ne vous en servez pas.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencez des exercices de retour à la normale.**

⚠ AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

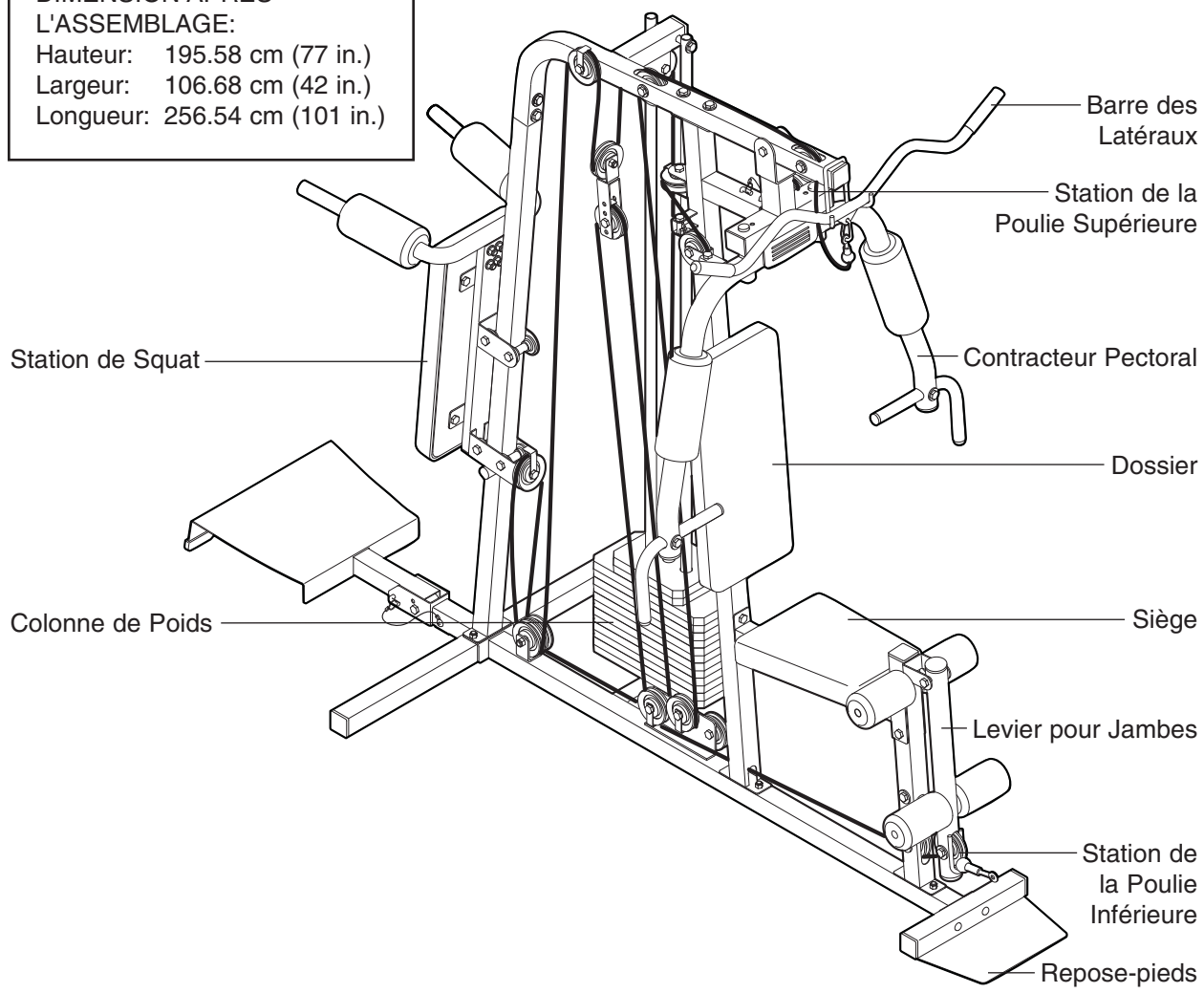
Merci d'avoir choisi le système de musculation le WEIDER® 1150. Le système de musculation offre une sélection de stations de musculation spécialement créés pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de musculation.

Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266**, du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Le numéro du modèle est le WECCSY24540. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est collé sur le système de musculation. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

DIMENSION APRES L'ASSEMBLAGE:
Hauteur: 195.58 cm (77 in.)
Largeur: 106.68 cm (42 in.)
Longueur: 256.54 cm (101 in.)



ASSEMBLAGE

Rendez l'Assemblage plus Facile pour Vous

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que le système de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour votre commodité et votre sécurité, assemblez le système de musculation avec l'aide d'une autre personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause des nombreuses caractéristiques du système de musculation, le procéder d'assemblage prendra quelques heures. En mettant de côté assez de temps, et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage ira facilement. Vous pouvez décider d'assembler le système de musculation en plusieurs soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre Système de Musculation

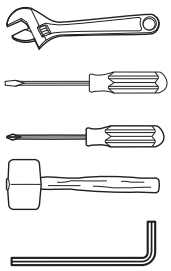
À cause de son poids et de sa taille, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du système de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus d'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac de quincaillerie dont l'étiquette correspond à cette étape.** Placez toutes les pièces du système de musculation sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages jusqu'à ce que l'assemblage soit complètement fini.

Les outils suivants sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette
- un tournevis standard
- un tournevis phillips
- un maillet en caoutchouc
- Une clé hexagonale (incluse)



Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

Identification des Pièces

Pour l'identification des petites pièces utilisées lors de l'assemblage, utilisez la TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÉCES, qui se trouve au centre de ce manuel de l'utilisateur. **Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées pour des raisons de transport. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac de pièces, vérifiez bien qu'elle n'ait pas été pré-montée.**

Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez le système de musculation, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Resserrement des Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant : **1-888-936-4266.**

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Assemblez d'abord la base et les montants verticaux qui servent de squelette à l'appareil.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

L'Assemblage des Câbles—Cet assemblage complète le système de câblage et poulies qui servent à relier les bras avec les poids.

L'Assemblage des Sièges—Cet assemblage complète les sièges et les dossiers.

Assemblage du Cadre

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir compris l'information dans l'encadré à la page 6. Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION des pièces au centre de ce manuel.**

   Enfoncez trois Embouts Mâles Carrés de 50mm (30) dans la Base (1) et le Stabilisateur (2).

   Enfoncez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 68mm (60) dans le Stabilisateur (2). Enfoncez quatre Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (64) en haut dans la Base (1) (voir le schéma en encadré). **Remarque : pour faciliter la tâche, placez un morceau de ruban adhésif sur la tête des Boulons pour les maintenir en place.**

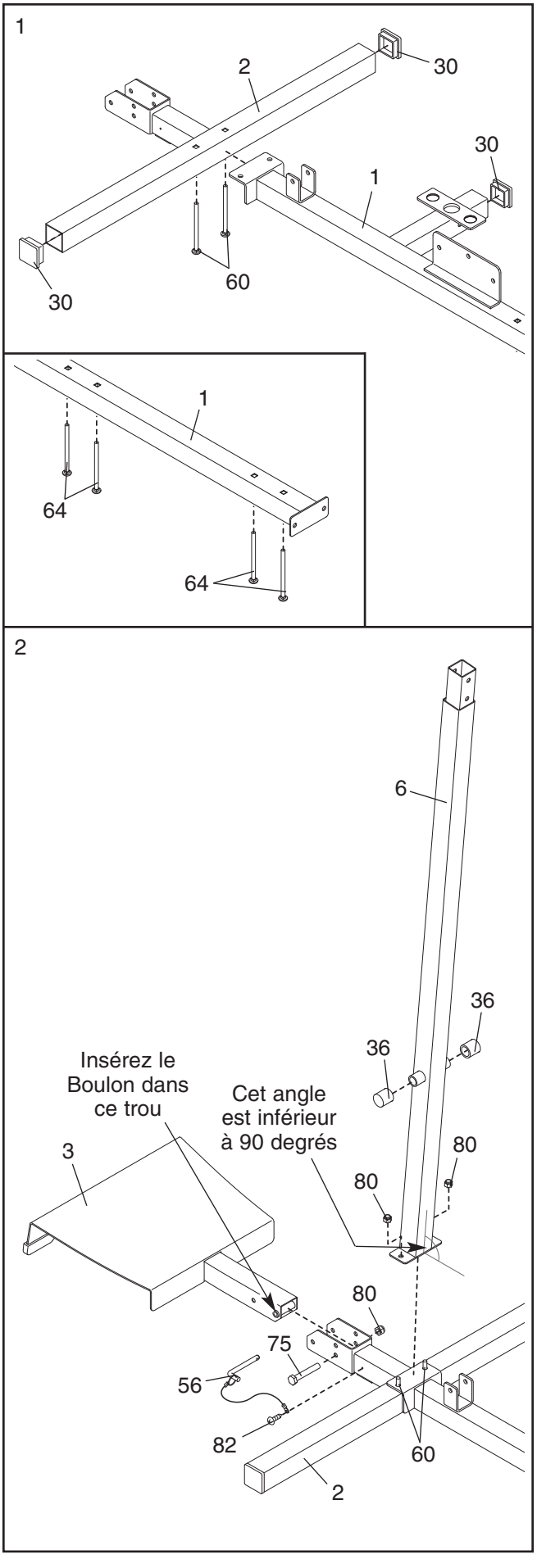
   Glissez la Base (1) sur les deux Boulons de Carrosserie de M10 x 68mm (60) dans le Stabilisateur (2).

2. Á l'aide de la graisse incluse, lubrifiez un Boulon de M10 x 77mm (75). Attachez le Marchepied de Squat (3) sur le Stabilisateur (2) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Marchepied de Squat doit pouvoir pivoter facilement.**

   Attachez le petit câble sur la Goupille Courte (56) sur le Stabilisateur (2) à l'aide d'une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (82). Enfoncez la Goupille dans le Stabilisateur et le Marchepied de Squat (3).

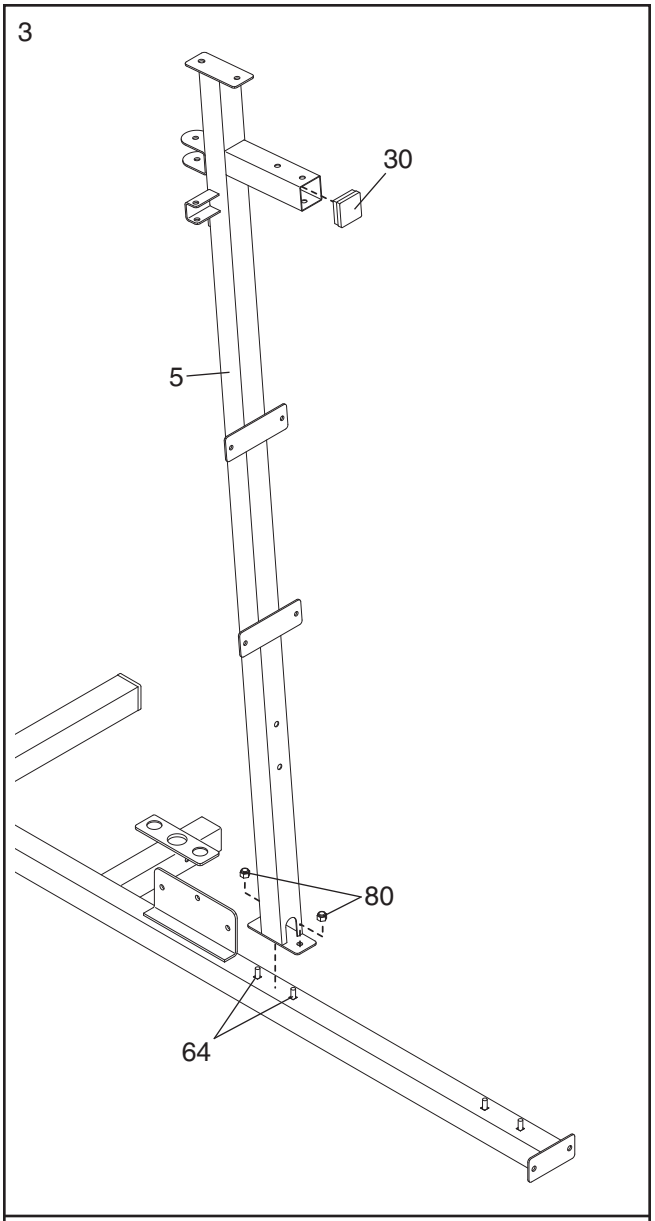
   Enfoncez deux Embouts Femelles Ronds de 25mm (36) dans le Montant Arrière (6).

   Placez le Montant Arrière (6) dans la position illustrée. Glissez le Montant Arrière sur les Boulons de Carrosserie de M10 x 68mm (60) et vissez deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80) sur les Boulons. **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



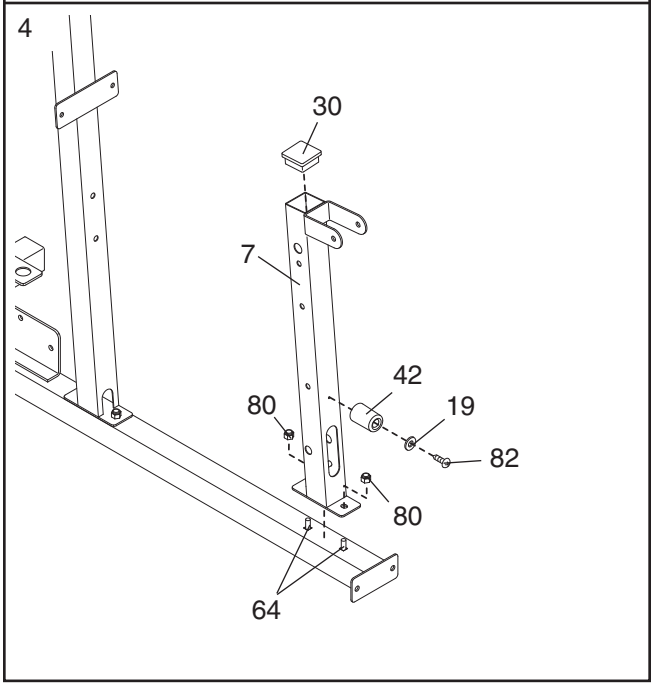
3. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (30) dans le Montant Avant (5).

   Glissez le Montant Avant (5) sur les Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (64) indiqués et vissez deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80) sur les Boulons. **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



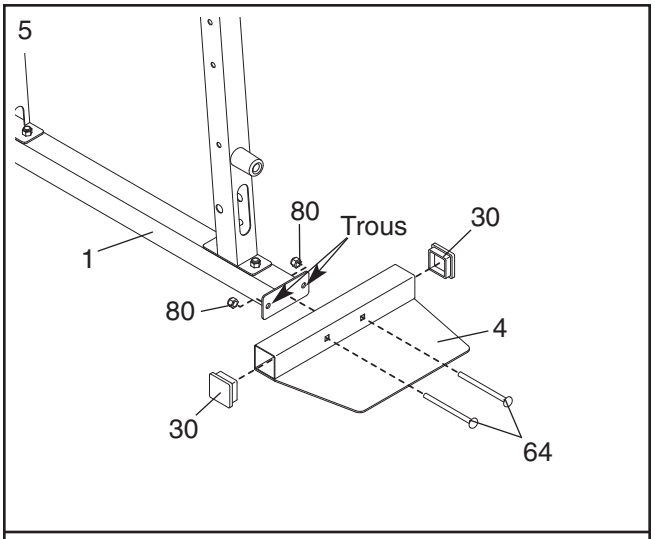
4. Enfoncez un Embout Mâle Carré de 50mm (30) dans la Jambe Avant (7). Attachez l'Amortisseur du Levier pour Jambes (42) sur la Jambe Avant à l'aide d'une Rondelle de M5 (19) et d'une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (82).

   Glissez la Jambe Avant (7) sur les Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (64) indiqués et vissez deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80) sur les Boulons. **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



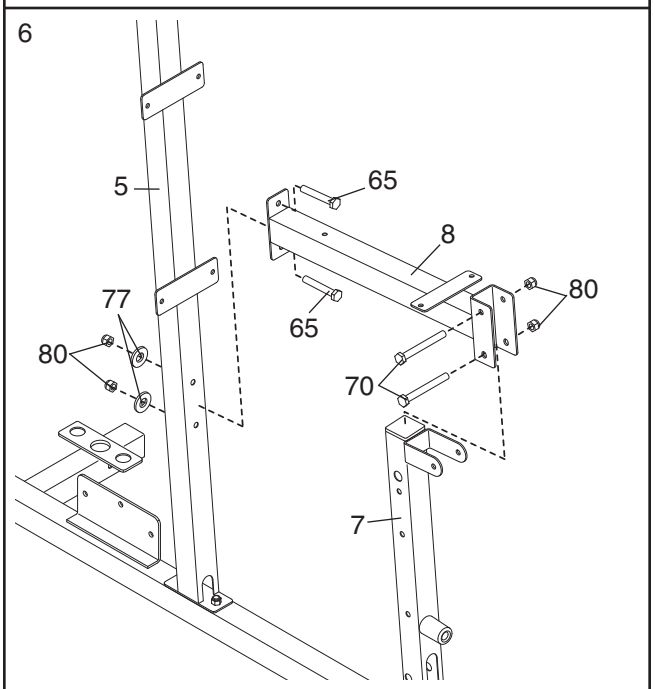
5. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 50mm (30) dans le Repose-Pieds (4).

   Soulevez la Base (1) pour aligner les trous indiqués avec les trous sur le Repose-Pieds (4). Attachez le Repose-Pieds sur la Base à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 65mm (64) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage**.



6. Attachez le Cadre du Siège (8) sur le Montant Avant (5) à l'aide de deux Boulons de M10 x 67mm (65), deux Rondelles de M10 (77) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

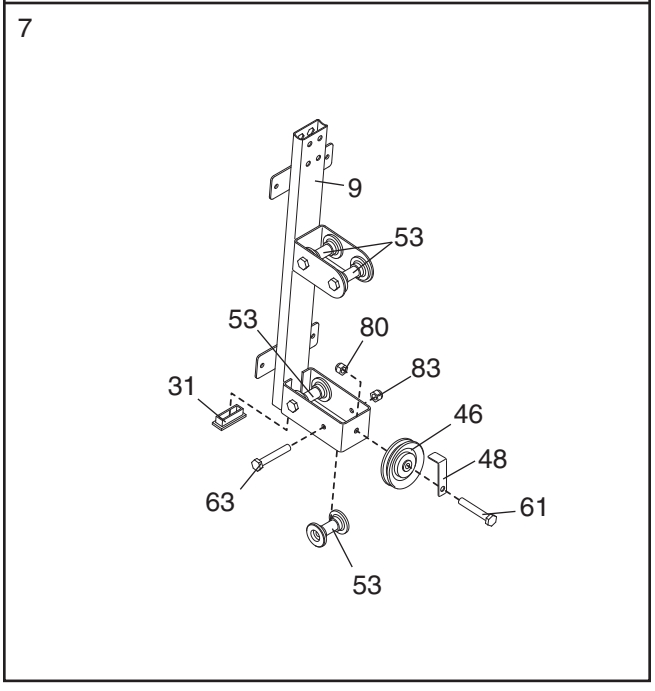
   Attachez le Cadre du Siège (8) sur la Jambe Avant (7) à l'aide de deux Boulons de M10 x 70mm (70) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



7. Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 70mm (31) dans la partie inférieure du Cadre de Squat (9).

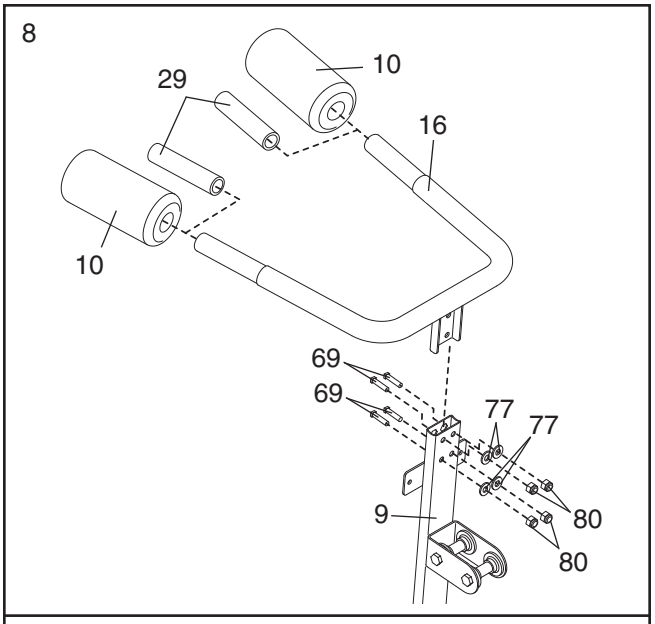
   Attachez une Poulie de 90mm (46) et un Arrêt de Câble (48) sur le Cadre de Squat (9) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage ; il doit être lâche jusqu'à ce que le Câble Supérieur (non-illustré) est assemblé autour de la Poulie.**

   Attachez une Bobine du Cadre de Squat (53) sur le Cadre de Squat (9) à l'aide d'un Boulon de M8 x 85mm (63) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83). **Attachez les trois autres Bobines du Cadre de Squat de la même manière.**

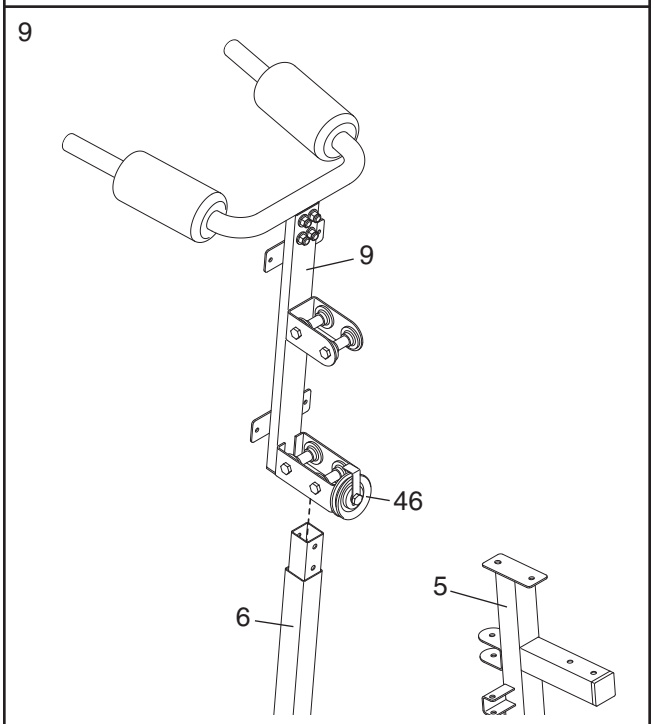


8. Attachez le Bras de Squat (16) sur le Cadre de Squat (9) à l'aide de quatre Boulons de M10 x 35mm (69), quatre Rondelles de M10 (77) et quatre Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que les têtes des boulons sont placées à l'intérieur des trous hexagonaux sur le Cadre de Squat.**

   Mouillez le Bras de Squat (16) avec de l'eau savonneuse. Glissez deux Coussinets en Mousse Courts (10) et deux Poignées (29) sur le Bras de Squat.



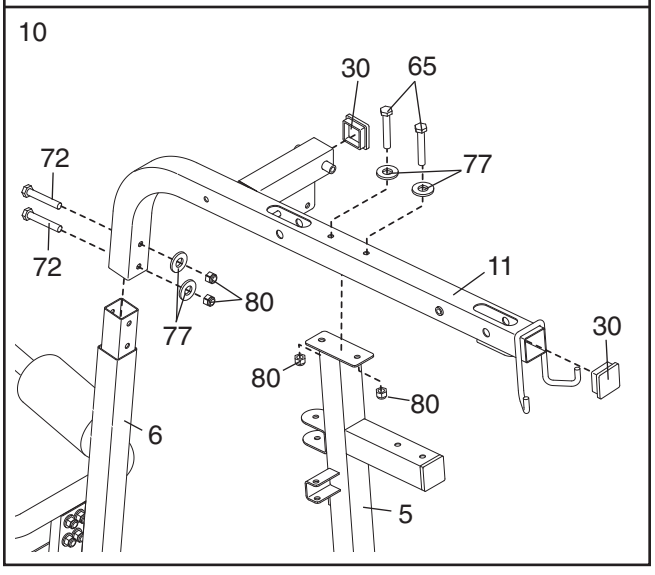
9. Glissez le Cadre de Squat (9) sur le Montant Arrière (6) de manière à ce que la Poulie de 90mm (46) soit face au Montant Avant (5).



10. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 50mm (30) dans le Cadre Supérieur (11).

    Attachez le Cadre Supérieur (11) sur le Montant Arrière (6) à l'aide de deux Boulons de M10 x 60mm (72), deux Rondelles de M10 (77) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que les têtes des boulons sont placées dans les trous hexagonaux sur le Montant Arrière. Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

    Attachez le Cadre Supérieur (11) sur le Montant Avant (5) à l'aide de deux Boulons de M10 x 67mm (65), deux Rondelles de M10 (77) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**



11. Enfoncez deux Guides de Poids (17) dans les trous indiqués sur la Base (1). Alors qu'une deuxième personne tient les Guides de Poids, attachez-les sur la Base à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (66), deux Rondelles de M10 (77) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que les fentes sur les Guides de Poids sont en dessous, comme illustré. Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage.**

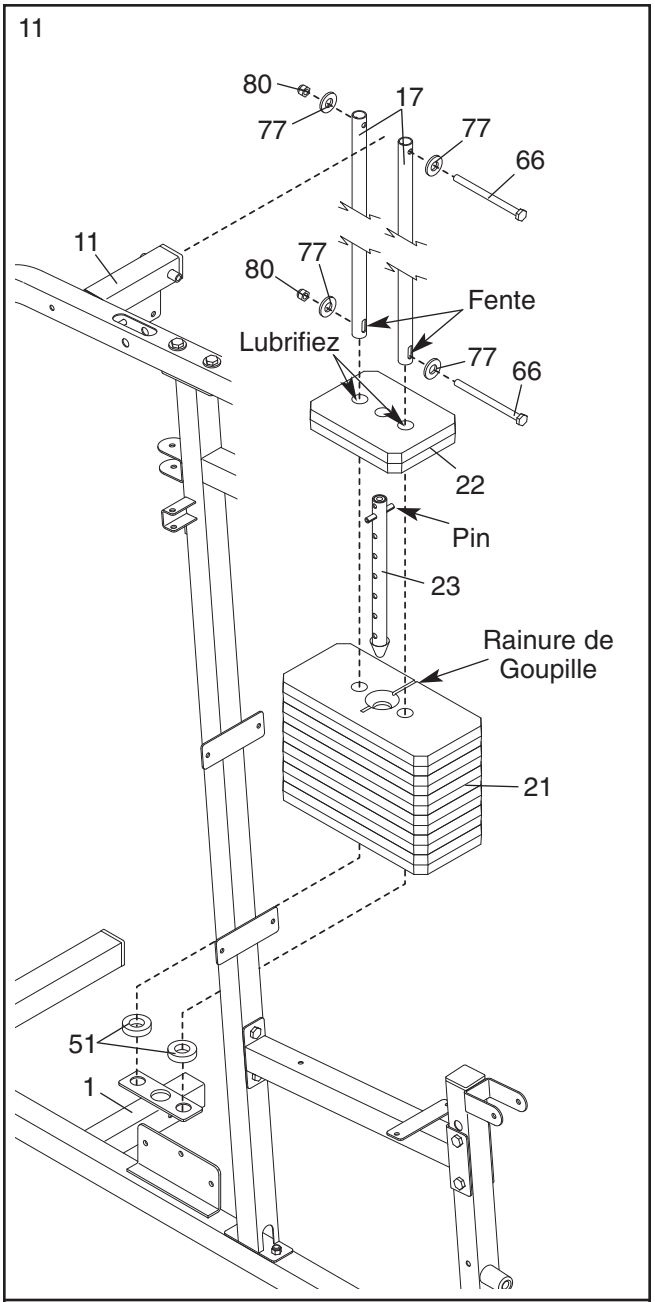
    Glissez deux Amortisseurs de Poids (51) sur les Guides de Poids (17). Glissez six Poids (21) sur les Guides de Poids. **Assurez-vous que les Poids sont orientés de manière à ce que les rainures profondes des goupilles soient en bas des Poids et du côté indiqué.**

    Enfoncez le Tube de Poids (23) dans les Poids (21).

    Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids Supérieur (22) avec de la graisse. Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (17). **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids (23) est placée dans les rainures sous le Poids Supérieur.**

    Attachez les Guides de Poids (17) sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (66), deux Rondelles de M10 (77) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).

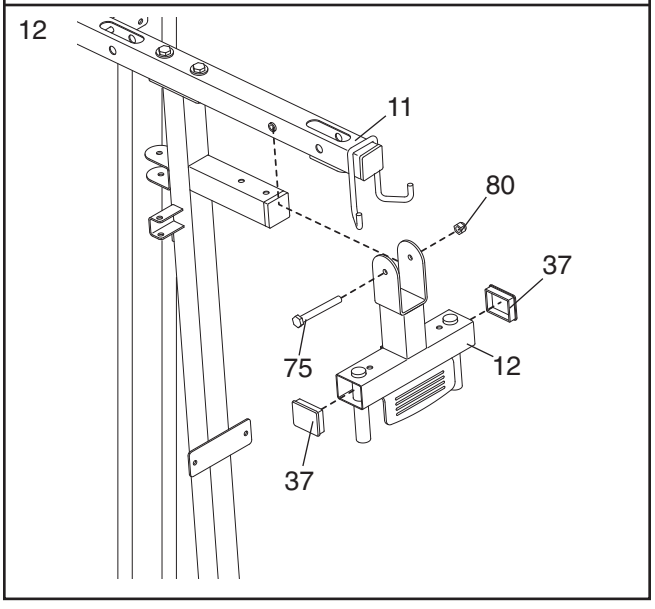
    Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (80) utilisés lors des étapes 1 à 11.



Assemblage du Bras

12. Enfoncez deux Embouts Mâles de 50mm x 70mm (37) dans le Cadre de Papillon (12).

    Lubrifiez un Boulon de M10 x 77mm (75) avec de la graisse. Attachez le Cadre de Papillon (12) sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre de Papillon doit pouvoir pivoter facilement.**



13. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 50mm (32) et un Embout Rond de Papillon de 50mm (89) dans le Bras de Papillon Gauche (14). Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 29mm (33) dans la Poignée d'Extension (25).

    Mouillez la partie inférieure du Bras de Papillon Gauche (14) avec de l'eau savonneuse. Glissez un Long Coussinet en Mousse (28) sur le Bras de Papillon.

    Attachez la Poignée d'Extension (25) sur le Bras de Papillon Gauche (14) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 65mm (71), d'une Bague d'Espacement de 11mm (73) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (13).

14. Lubrifiez les essieux sur le Cadre de Papillon (12) avec de la graisse.

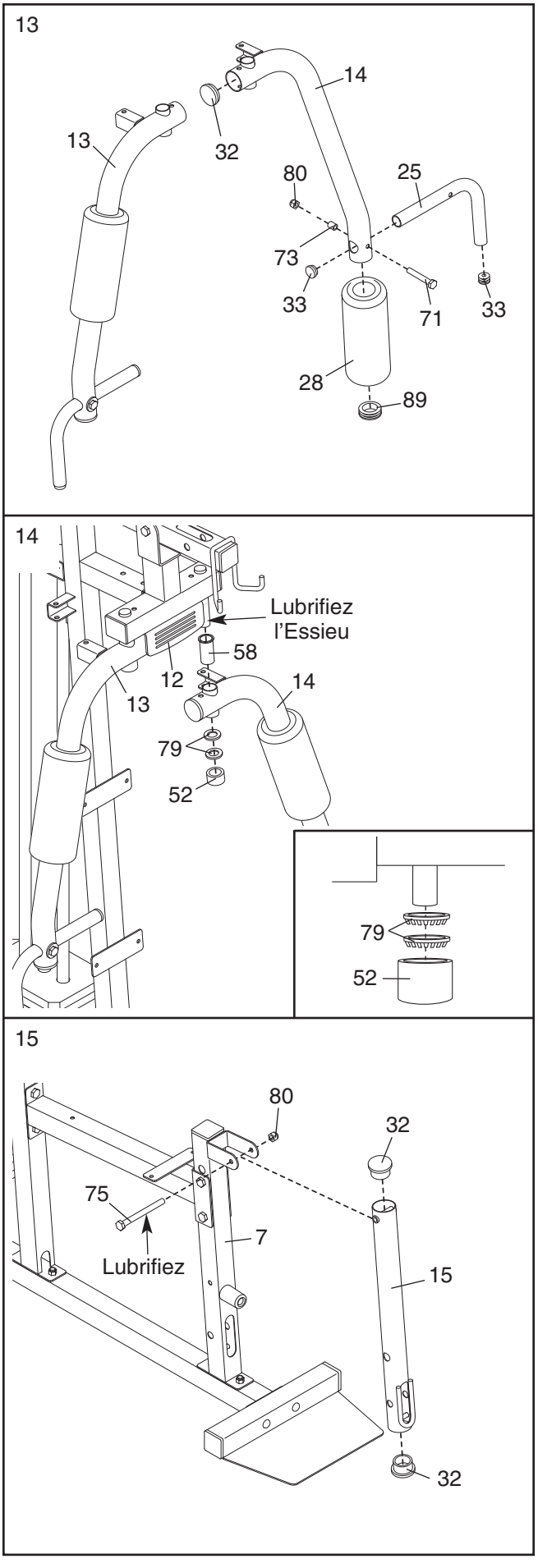
    Enfoncez une Bague du Bras de Papillon (58) dans le Bras de Papillon Gauche (14). Glissez le Bras de Papillon sur l'essieu indiqué sur le Cadre de Papillon (12). **Assurez-vous que le Bras de Papillon est placé derrière le support sur le Cadre de Papillon.**

    Attachez le Bras de Papillon Gauche (14) sur le Cadre de Papillon (12) à l'aide de deux Anneaux de Maintien de 25mm (79) et d'un Embout de Finition Rond de 25mm (52). **Assurez-vous que les dents sur les Anneaux de Maintien sont orientées vers l'Embout, comme illustré sur le schéma en encadré.**

    Répétez cette étape avec le Bras de Papillon Droit (13).

15. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 50mm (32) dans le Levier pour Jambes (15).

    Lubrifiez un Boulon de M10 x 77mm (75) avec de la graisse. Attachez le Levier pour Jambes (15) sur la Jambe Avant (7) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



Assemblage du Câble

16. **Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 23 lorsque vous assemblez les câbles et pour les identifier.**

    Attachez le Support Pivotant Court (50) sur le Montant Avant (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (86) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Support Pivotant doit pouvoir pivoter facilement.**

    Localisez le Câble Inférieur (55). Attachez l'œillet se trouvant sur l'extrémité du Câble sur le Support Pivotant Court (50) à l'aide d'un Boulon à Épaulement de M8 x 20mm (76) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83).

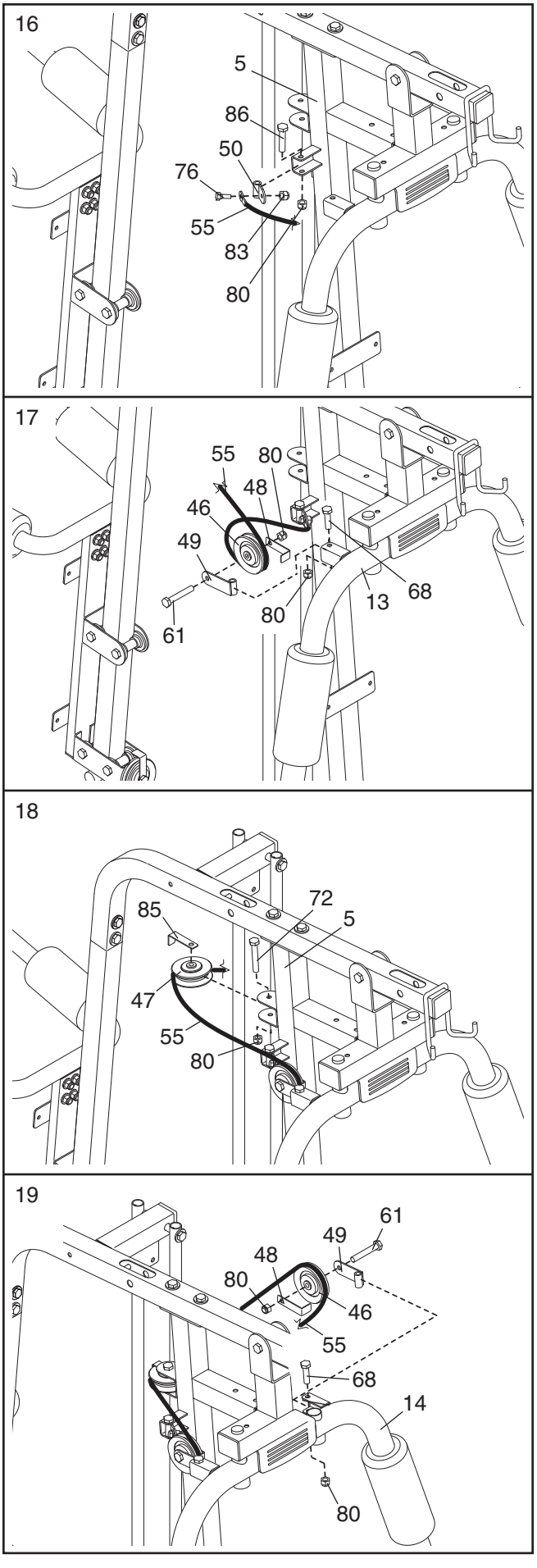
17. Attachez un Support Pivotant Long (49) sur le Bras de Papillon Droit (13) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (68) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Support Pivotant doit pouvoir pivoter facilement.**

    Enroulez le Câble Inférieur (55) autour d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur le Support Pivotant Long (49) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**

18. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble Long (85) sur le Montant Avant (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (72) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**

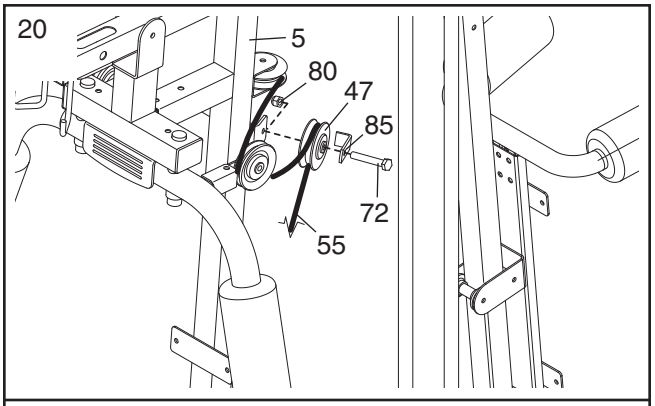
19. Attachez un autre Support Pivotant Long (49) sur le Bras de Papillon Gauche (14) à l'aide d'un Boulon de M10 x 52mm (68) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage ; le Support Pivotant doit pouvoir pivoter facilement.**

    Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur le Support Pivotant Long (49) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**

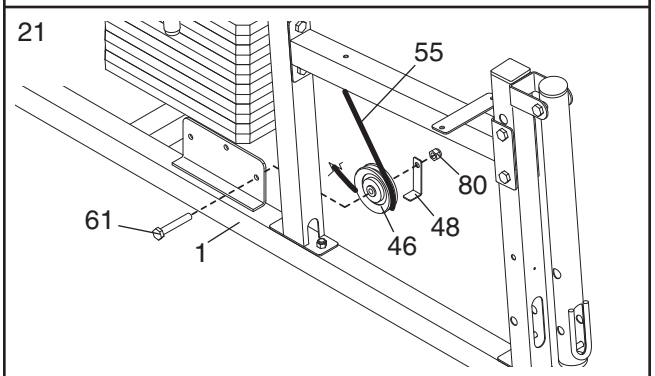


20. **Remarque : l'illustration de cette étape représente l'autre côté du système de musculation.**

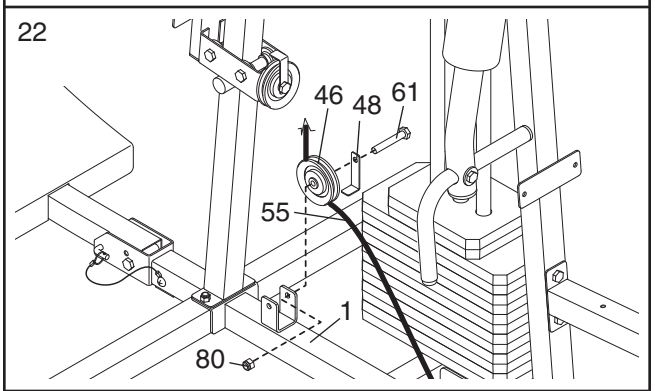
    Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble Long (85) sur le support sur le Montant Avant (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 60mm (72) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



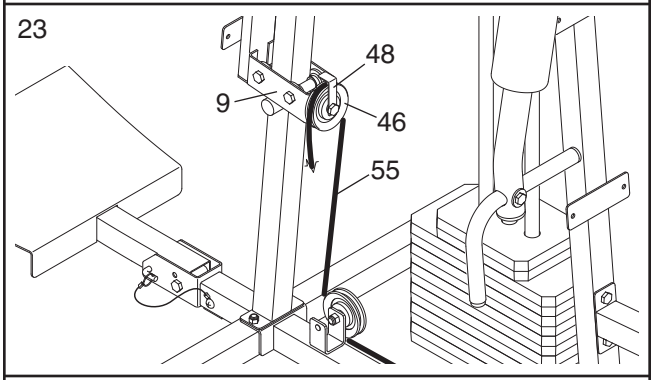
21. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur le côté indiqué du support sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



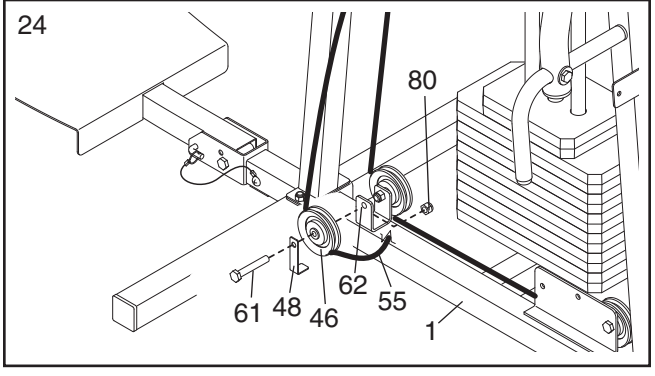
22. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur le côté indiqué du support sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



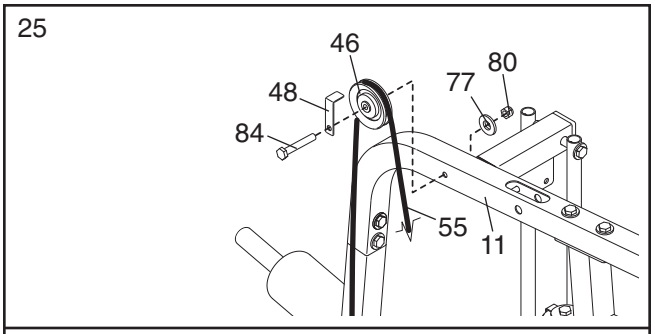
23. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46) sur le Cadre de Squat (9). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.** Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (non-illustré) attachant la Poulie au Cadre de Squat.



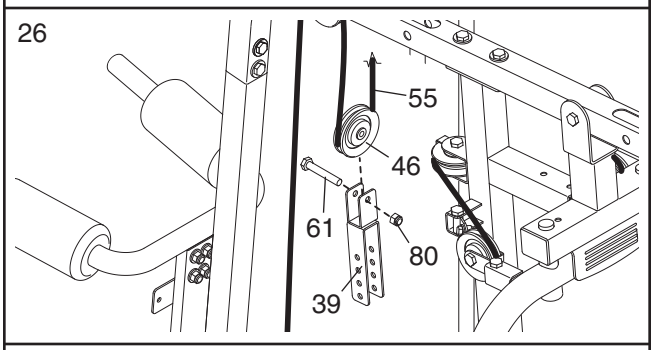
24. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur le support sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



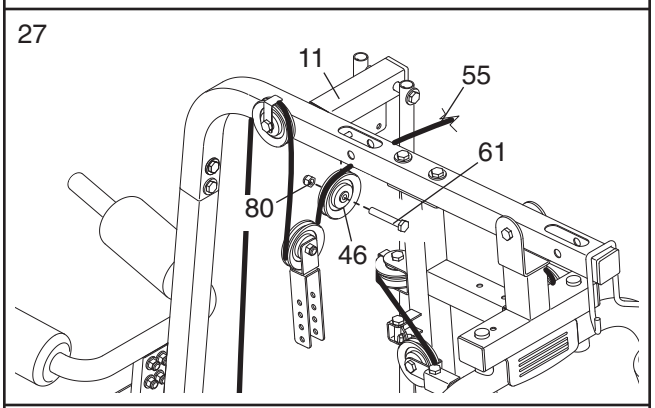
25. Enroulez le Câble Inférieur (55) autour d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 92mm (84), d'une Rondelle de M10 (77) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



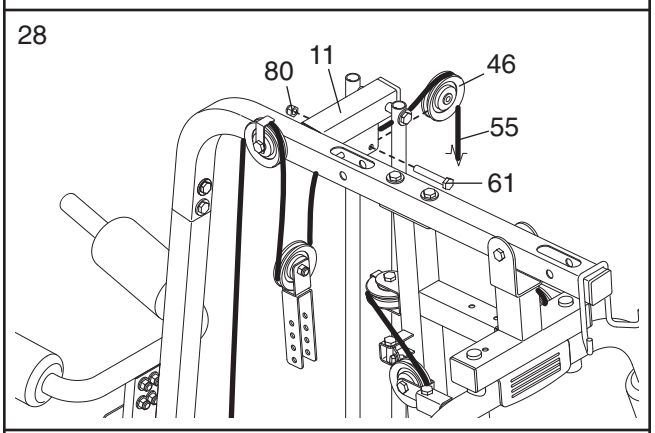
26. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie sur l'extrémité indiquée du Support en « U » (39) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).



27. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessus d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).

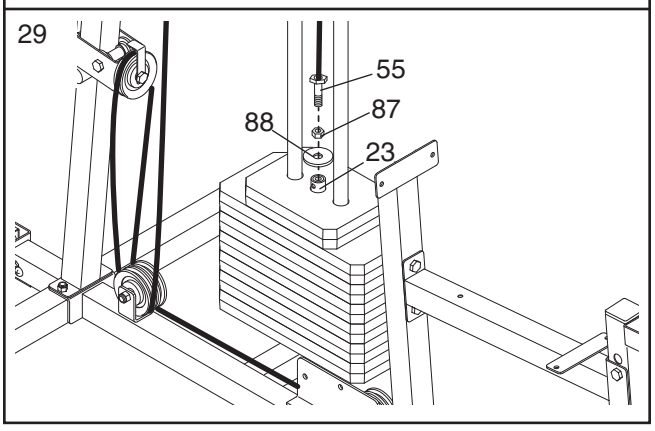


28. Enroulez le Câble Inférieur (55) au-dessus d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie sur le Cadre Supérieur (11) à l'aide d'un Boulon de M10 x 45mm (61) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).

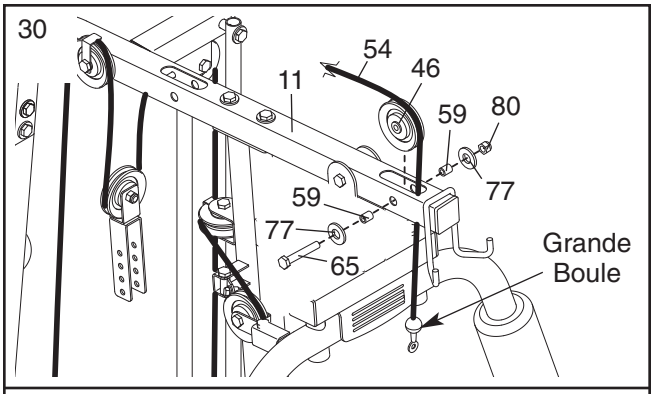


29. Placez une Rondelle de 50mm (88) sur le Tube de Poids (23).

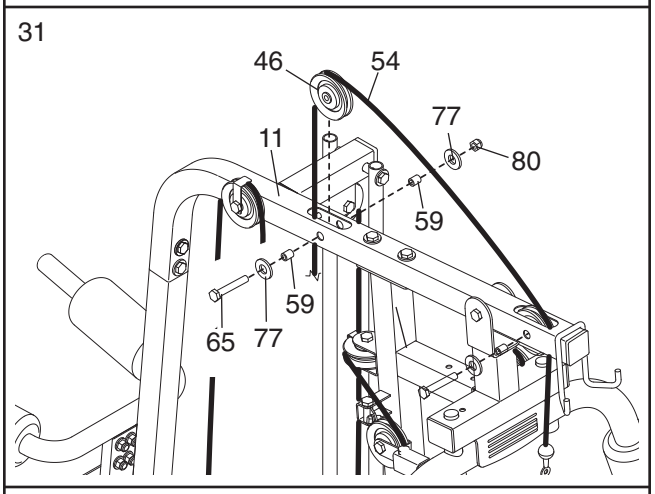
    Vissez jusqu'au bout un Écrou de M12 (87) sur le Câble Inférieur (55). Vissez le Câble de quelques tours sur le Tube de Poids (23). Serrez l'Écrou contre la Rondelle de 50mm (88).



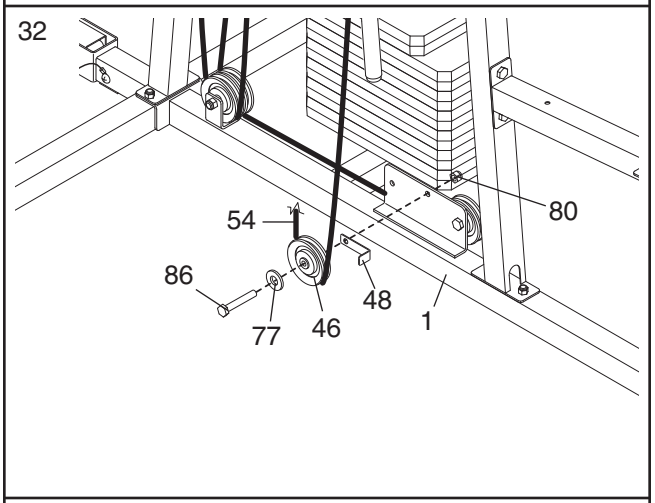
30. **Identifiez le Câble Supérieur (54).** Faites passer la petite boule sur le Câble dans le Cadre Supérieur (11) et au-dessus d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (65), deux Bagues d'Espacement de 12,5mm (59), deux Rondelles de M10 (77) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).



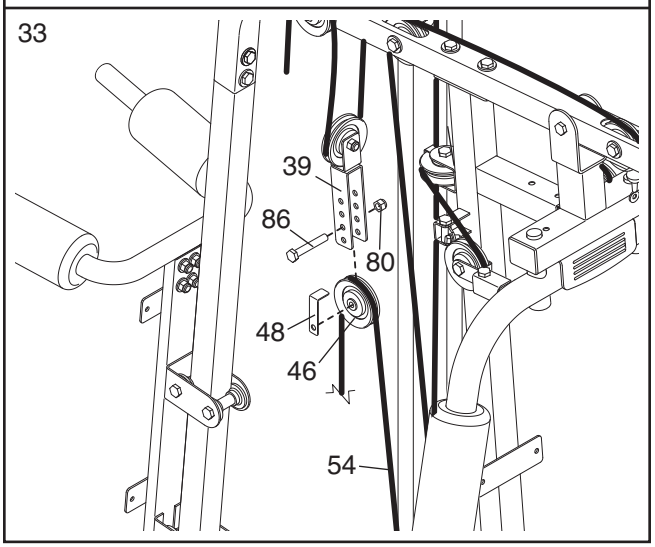
31. Enroulez le Câble Supérieur (54) au-dessus d'une Poulie de 90mm (46) puis dans le Cadre Supérieur (11). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (65), deux Bagues d'Espacement de 12,5mm (59), deux Rondelles de M10 (77) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).



32. Enroulez le Câble Supérieur (54) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (86), une Rondelle de M10 (77) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**



33. Enroulez le Câble Supérieur (54) au-dessus d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur la deuxième série de trous en partant du bas sur le Support en « U » (39) à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (86) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie**.



34. Enroulez le Câble Supérieur (54) au-dessous d'une Poulie de 90mm (46). Attachez la Poulie et un Arrêt de Câble (48) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 48mm (86), une Rondelle de M10 (77), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie.**

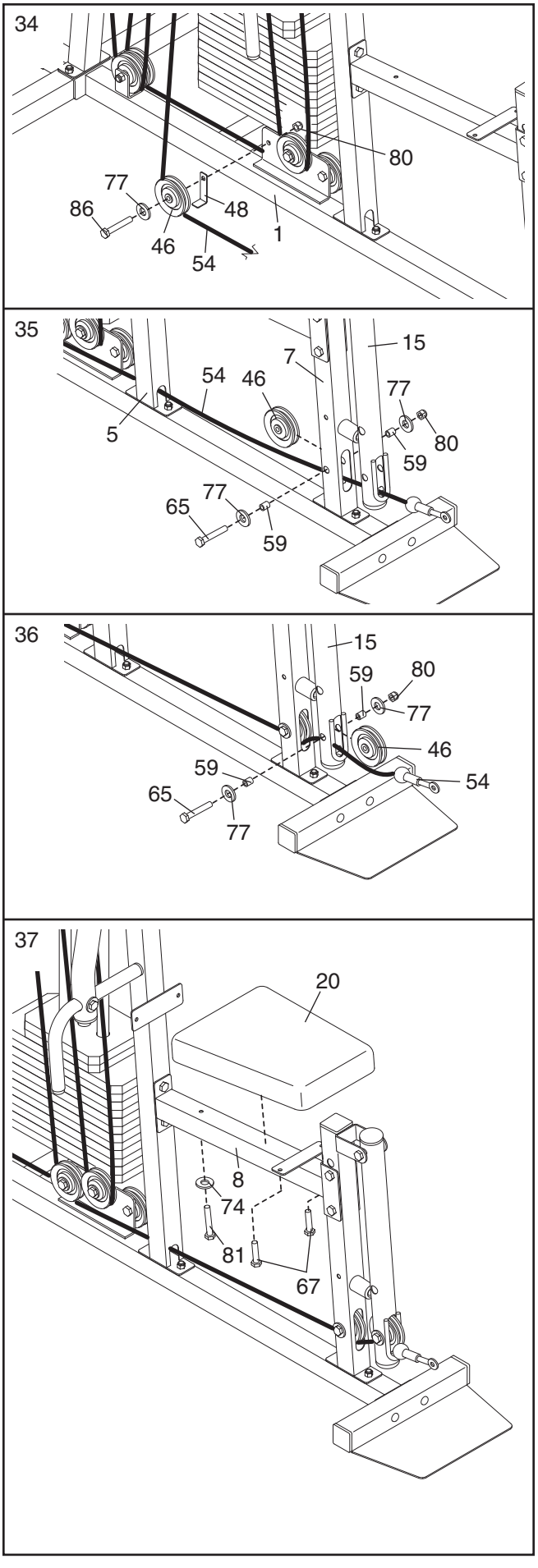
35. Faites passer le Câble Supérieur (54) dans le Montant Avant (5), la Jambe Avant (7) et le Levier pour Jambes (15).

    Attachez une Poulie de 90mm (46) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), au-dessus du Câble Supérieur (54), à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (65), deux Bagues d'Espacement de 12,5mm (59), deux Rondelles de M10 (77) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).

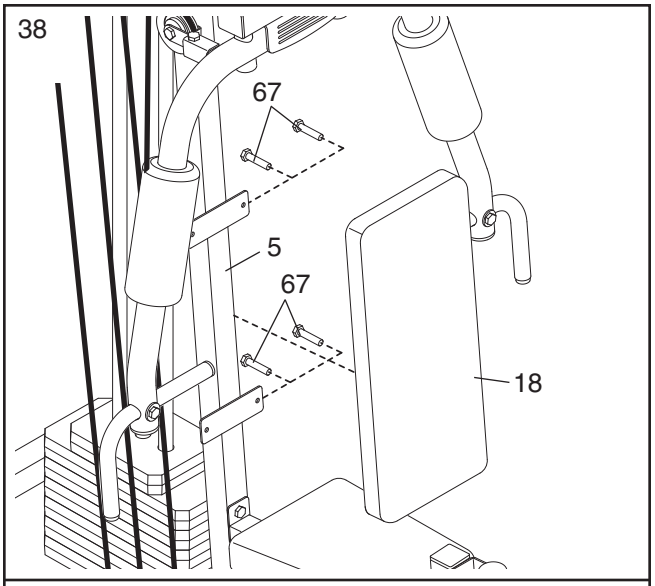
36. Attachez une Poulie de 90mm (46) à l'intérieur du Levier pour Jambes (15), au-dessus du Câble Supérieur (54), à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (65), deux Bagues d'Espacement de 12,5mm (59), deux Rondelles de M10 (77) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80).

Assemblage du Siège

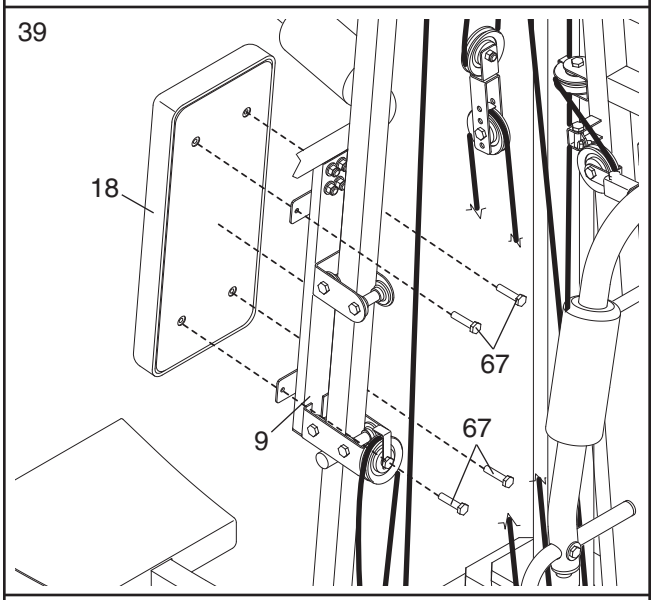
37. Attachez un Siège (20) sur le Cadre du Siège (8) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (67), une Vis de M6 x 65mm (81) et une Rondelle de M6 (74).



38. Attachez un Dossier (18) sur le Montant Avant (5) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (67).

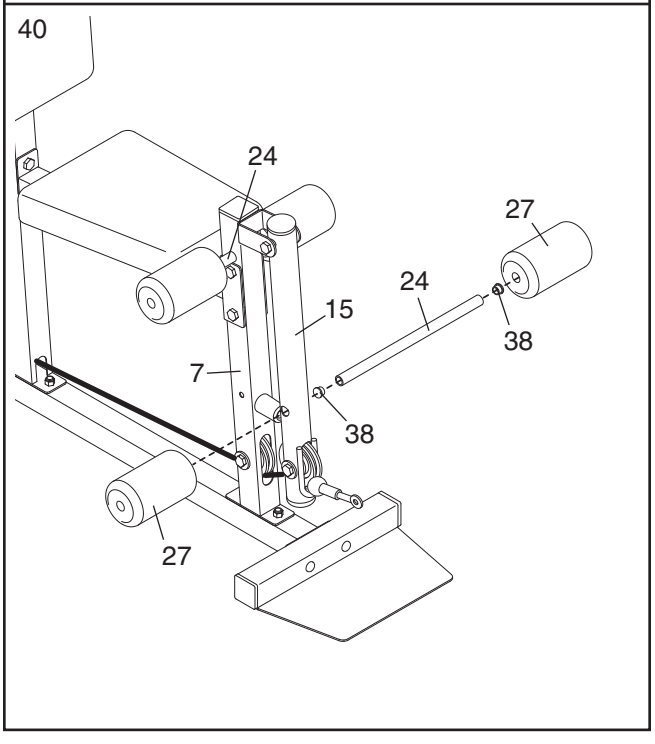


39. Attachez un autre Dossier (18) sur le Cadre de Squat (9) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (67).

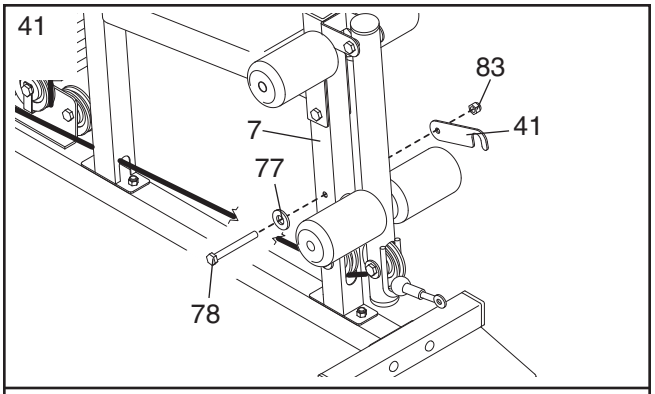


40. Enfoncez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (38) dans un Tube de Coussinet (24) Enfoncez le Tube de Coussinet dans le trou sur le Levier pour Jambes (15). Glissez deux Petits Coussinets en Mousse (27) sur le Tube de Coussinet.

    Répétez cette étape avec l'autre Tube de Coussinet (24) et la Jambe Avant (7).

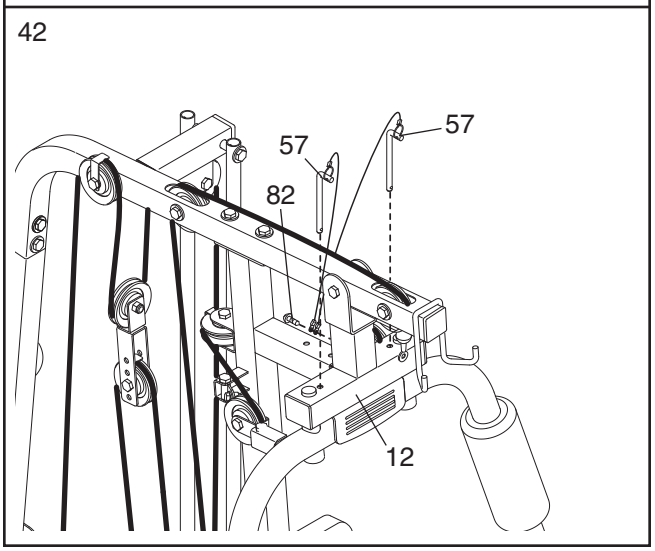


41. Attachez le Verrou du Levier pour Jambes (41) sur la Jambe Avant (7) à l'aide d'un Boulon à Épaulement de M8 x 69mm (78), un Rondelle de M10 (77) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83). **Assurez-vous que le coude du Boulon est complètement enfoncé dans la Jambe Avant.**



42. Attachez le petit câble sur les Goupilles Longues (57) sur le Cadre de Papillon (12) à l'aide d'une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (82).

    Enfoncez les Goupilles Longues (57) dans le Cadre de Papillon (12).



43. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page suivante.

    Avant de vous servir du système de musculation, tirez chacun des câbles plusieurs fois pour vous assurer que les câbles soient bien dans les poulies. Si l'un des câbles ne fonctionne pas parfaitement, localisez le problème et corrigez-le. **IMPORTANT : Si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de poids très lourds. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 23 de ce manuel. S'il y a du jeu dans les câbles, il vous sera nécessaire de les retendre. Référez-vous à la LOCALISATION D'UN PROBLÈME à la page 24.**

ADJUSTMENTS

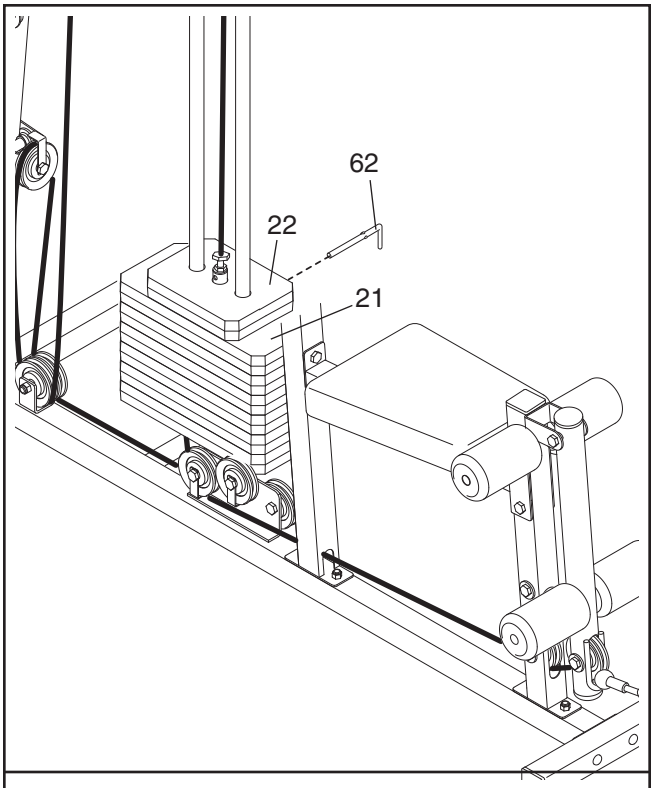
Cette section explique comment régler le système de musculation. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 25 pour d'importantes informations pour tirer le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice. De plus, étudiez le guide d'exercice fourni avec le système pour apprendre la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le système de musculation est utilisé. Remplacez immédiatement toute pièce usée. Le système de musculation peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide avec un détergent doux non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

CHANGEMENT DU RÉGLAGE DE POIDS

Pour changer le réglage d'une pile de poids, insérez une Goupille de Poids (62) sous le Poids (21, 22) désiré. Insérez la Goupille de Poids de façon à ce que l'extrémité courbée touche la pile de poids. Tournez l'extrémité courbée vers le bas.

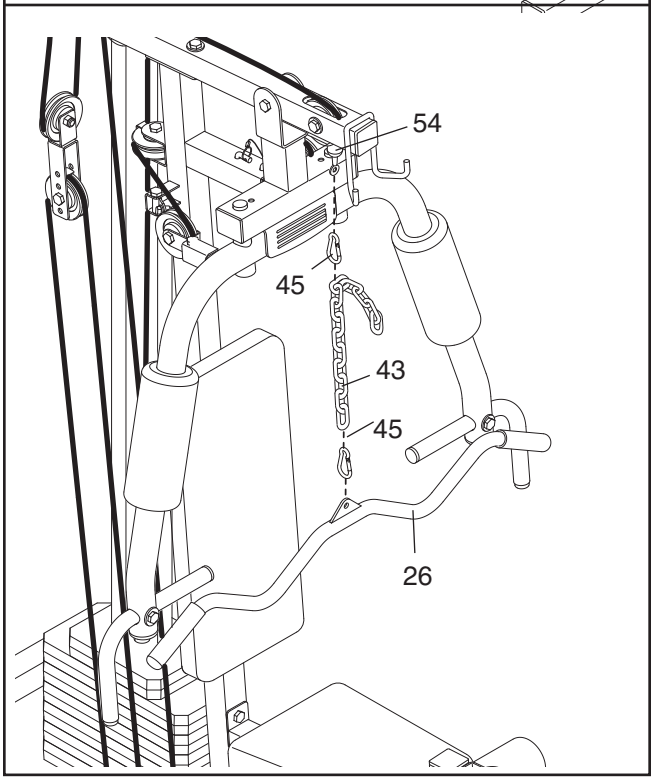
Remarque: dû aux câbles et aux poulies, la quantité de résistance à chaque station d'exercice peut varier suivant le réglage de poids. Utilisez le TABLEAU DE RÉSISTANCE DE POIDS à la page 22 pour trouver la quantité approximative de résistance à chaque station de poids.



ATTACHEMENT DES ACCESSOIRES À UNE STATION DE POULIE

Assemblez la Barre Latérale (26) au Câble Supérieur (54) à la station de poulie supérieur avec une Pince de Poids (45). Pour certains exercices, la Chaîne de 16" (43) devrait être attachée entre la Barre Latérale et le Câble avec deux Pinces de Poids. **Ajustez la longueur de la Chaîne entre la Barre Latérale et le Câble de façon à ce que la Barre Latérale est dans la position de départ correct pour l'exécution de l'exercice.**

La Barre Latérale (26) ou la Poignée (non-illustrée) peut être attachée sur n'importe quelle station de poulie de la même manière.



RÉGLER LE MARCHEPIED DE SQUAT

Pour utiliser le Marchepied de Squat (3), retirez la Goupille Courte (56) et baissez le Marchepied. Réinsérer la Goupille Courte dans le trou sur le Stabilisateur (2) vers le Marchepied, comme illustré. **Assurez-vous que la Goupille Courte est complètement enfoncée dans le Stabilisateur.**

Quand le Marchepied de Squat (3) n'est pas utilisé, il peut être rangé en retirant la Goupille Courte (56) et en soulevant le Marchepied vers le Montant Arrière (6). Attachez le Marchepied dans sa position de rangement en enfonçant la Goupille Courte dans le trou sur le Stabilisateur (2), au-dessus du Boulon de M10 x 77mm (75).

TRANSFORMER LES BRAS DE PAPILLON

Pour utiliser les Bras de Papillon (13, 14) en tant que contracteurs des pectoraux, enfoncez les Goupilles Longues (57) dans les trous sur le Montant Avant (5).

Pour utiliser les Bras de Papillon (13, 14) en tant que bras d'extension, enfoncez les Goupilles Longues (57) dans les trous sur le Cadre de Papillon (12).

Assurez-vous que les Goupilles Longues (57) sont complètement enfoncées dans la même série de trous avant d'effectuer tout exercice.

UTILISER LE VERROU DU LEVIER POUR JAMBES

Certains exercices peuvent être plus confortables à effectuer si le Levier pour Jambes (15) est verrouillé. Pour verrouiller le Levier pour Jambes, tournez le Verrou du Levier pour Jambes (41) jusqu'à ce qu'il bloque le Tube de Coussinet (24) dans le Levier pour Jambes.

UTILISER LA STATION DE SQUAT

Montez sur le Marchepied de Squat (3), les épaules sous les Coussinets en Mousse Court (10).

Important : les pieds de l'utilisateur doivent se trouver assez proches du rebord du Marchepied de Squat (3) pour que le bas du dos reste appuyé contre le Dossier (18) quand le Cadre de Squat (9) est baissé. Les utilisateurs plus petits devraient se tenir plus près du rebord inférieur du Marchepied que les utilisateurs plus grands. Une mauvaise position des pieds peut causer de la gêne dans le bas du dos.

⚠ATTENTION : le Bras de Squat (16) n'est pas conçu pour des exercices de soulèvement. Ne baissez pas le Cadre de Squat (9) dans une position qui pourrait décoller votre dos du Dossier (18).

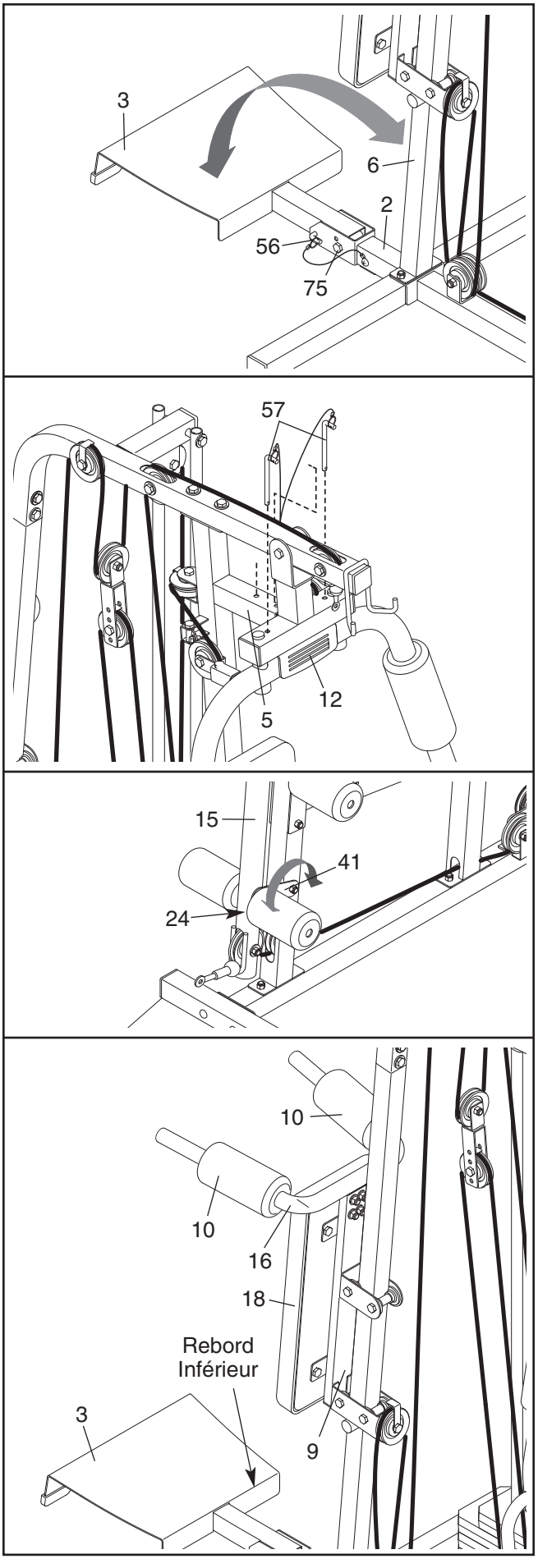


TABLEAU DE RÉSISTANCES DES POIDS

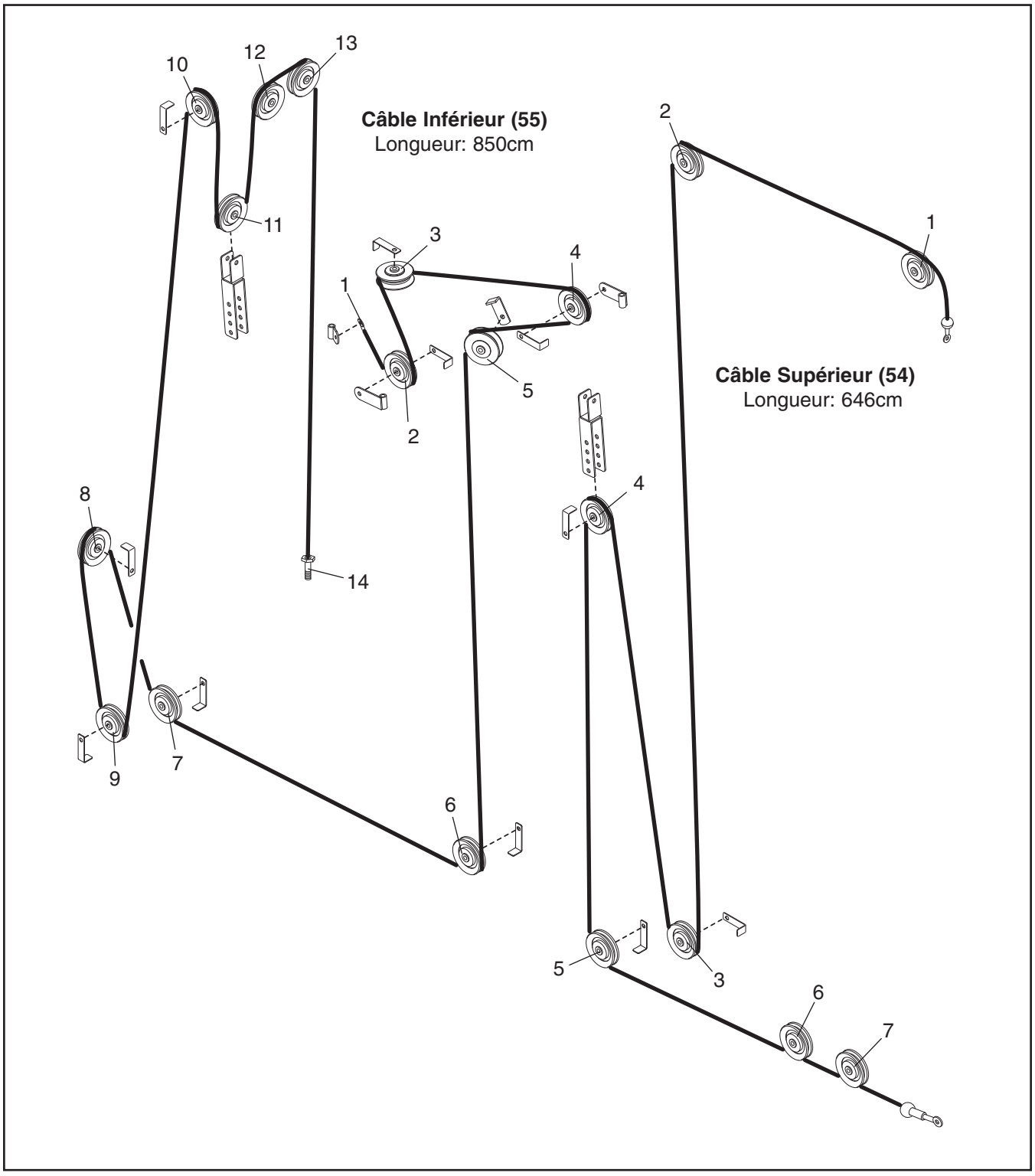
Ce tableau indique la résistance approximative des poids pour chaque station. « Supérieur » se réfère au poids supérieur de 6 livres ; les autres numéros indiquent les poids individuels de 12,5 livres (5.67 kg). La résistance listée pour les bras de papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance réelle à chaque station peut varier à cause des frictions entre les câbles, les poulies et les guides de poids.**

POIDS	LEVIER JAMBES (livres)	POULIE SUPÉRIEUR (livres)	BRAS PAPILLON (livres)	BRAS DE PRESSE (livres)	POULIE INFÉRIERE (livres)	SQUAT (livres)
SUPERIEUR	15	11	11	21	12	48
1	36	25	21	42	24	80
2	55	40	33	63	39	116
3	76	56	47	89	55	157
4	97	72	60	115	71	181
5	118	88	72	141	87	210
6	145	110	90	175	112	249

Remarque : 1 livre = 0.454 kg

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles montre la longueur approximative et la position correcte du Câble Supérieur (54) et du Câble Inférieur (55). Utilisez le diagramme pour vous assurer que les câbles et les arrêts de câble ont été assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas positionnés correctement, le système de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les nombres indiquent l'ordre des points par lesquels chaque câble doit passer. **Assurez-vous que les arrêts de câbles ne touchent ni ne plient les câbles.**



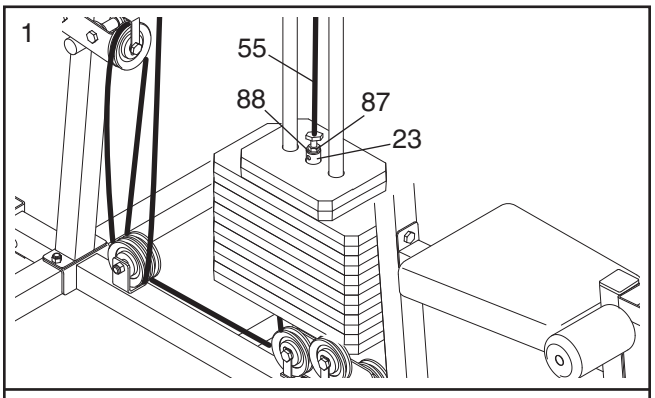
LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Vérifiez et serrez les pièces à chaque fois que vous utilisez le système de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer le système de musculation avec un chiffon humide et un détergent non-abrasif et doux. N'utilisez pas de dissolvants.

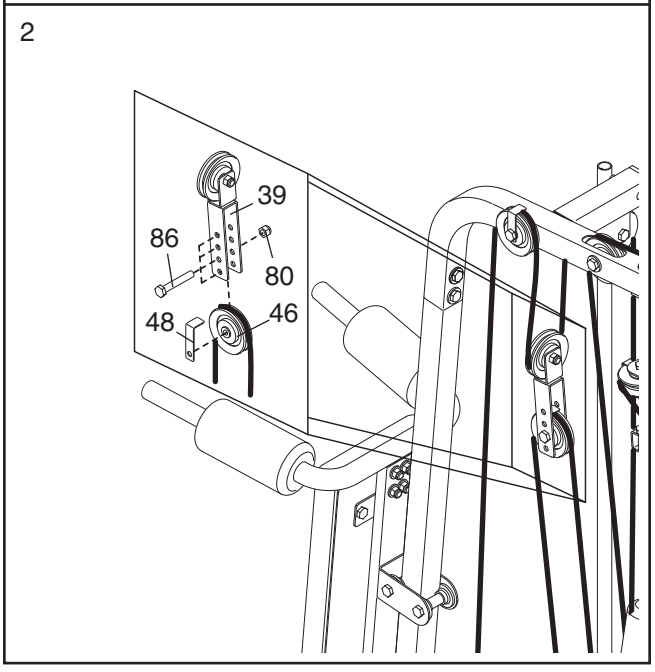
SERRER LES CABLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur le système de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus. Pour serrer les câbles, enfoncez tout d'abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Vous pouvez ajuster le jeu dans les câbles de plusieurs manières :

Référez-vous au schéma 1. Desserrer l'Écrou de M12 (87) sur l'extrémité du Câble Inférieur (55) dans la direction opposée de la Rondelle de 50mm (88). Vissez l'extrémité du câble plus loin sur le Tube de Poids (23). Resserrez ensuite l'Écrou contre la Rondelle**.**



Référez-vous au schéma 2. Le jeu peut être éliminé des câbles en retirant la Poulie de 90mm (46) indiquée sur le Support en « U » (39). Retirez tout d'abord l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80), le Boulon de M10 x 48mm (86), la Poulie et l'Arrêt de Câble (48) du Support en « U ». Rattachez la Poulie et l'Arrêt de Câble sur une série de trous plus haute sur le Support en « U » à l'aide du Boulon et de l'Écrou. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le câble dans la rainure de la poulie.**



Ne tendez pas trop les câbles. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur sera soulevé de la pile de poids.

Si un câble sort plusieurs fois des poulies, il peut s'être enroulé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, référez-vous à la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos de ce manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et grossiront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisés
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

L'entraînement diversifié ou « Cross training » est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de musculation.
- Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de musculation, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de musculation et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en fortifiant votre coeur et vos poumons.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

Échauffement

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

Entraînement

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscles principal, en mettant l'accent sur les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

Position des Exercices

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle d'un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies montrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous au tableau des muscles à la page 25 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correcte-

ment. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement.
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour perdre du poids.

Prévoyez les deux premières semaines pour vous familiariser avec l'équipement et apprendre la position correcte de chaque exercice.

Retour a la Normal

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

Rester Motié(e)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Le tableau à la page 27 de ce manuel peut être photocopié et utilisé pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

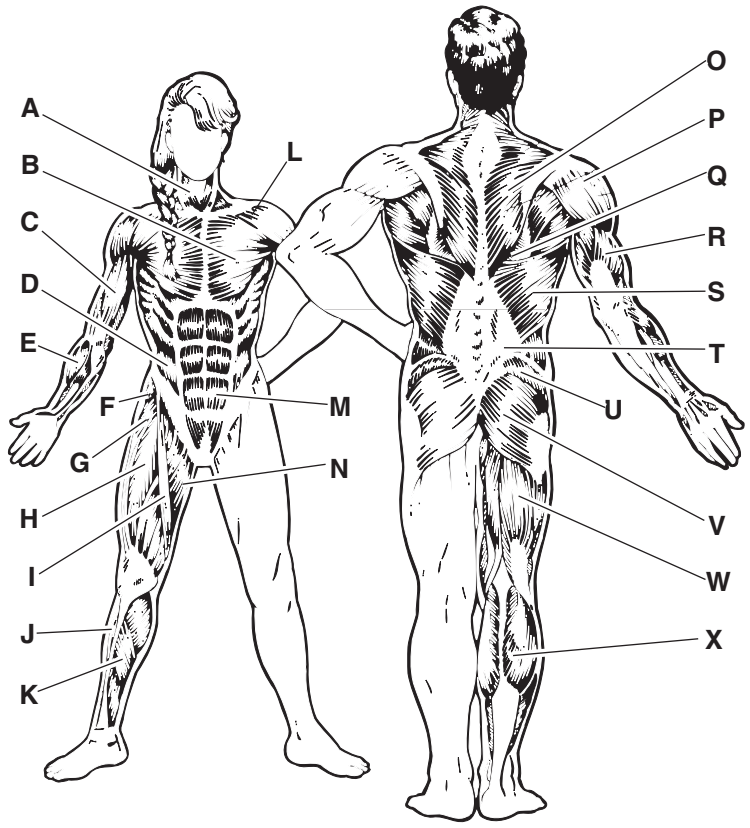


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI

Date :

____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI

Date :

____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI

Date :

____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

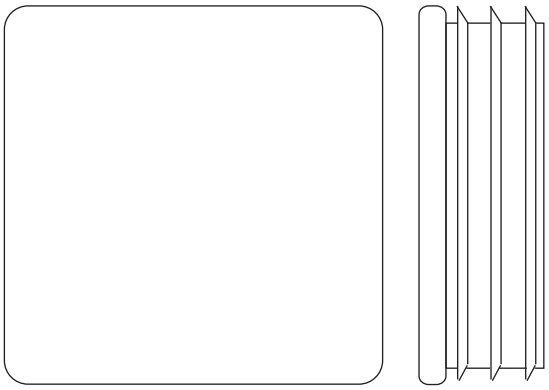
VENDREDI

Date :

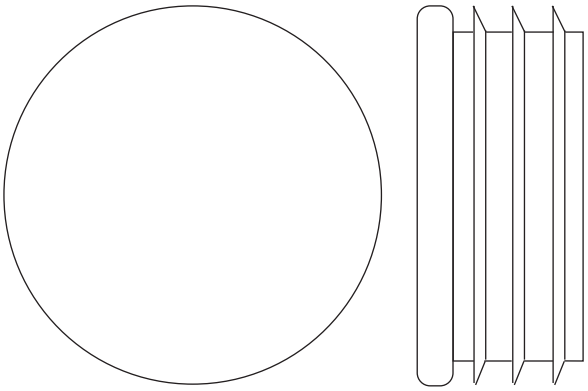
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

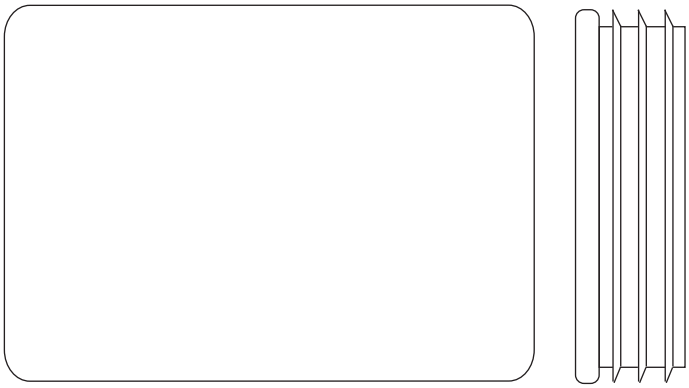
Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.



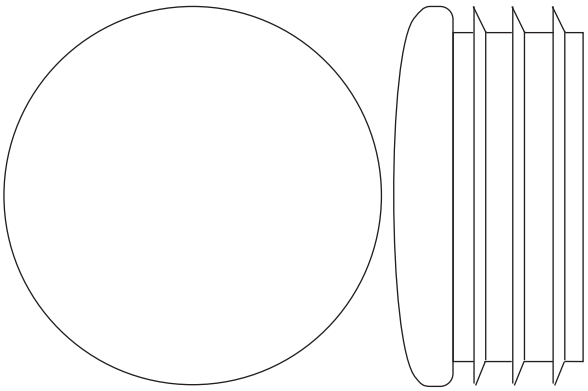
Embout Mâle Carré de 50mm (30)



Embout Mâle Rond de 50mm (32)

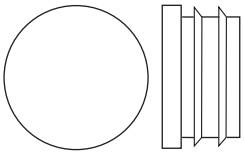


Embout Mâle de 50mm x 70mm (37)

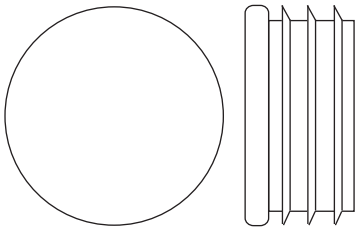


Embout Rond de Papillon de 50mm (89)

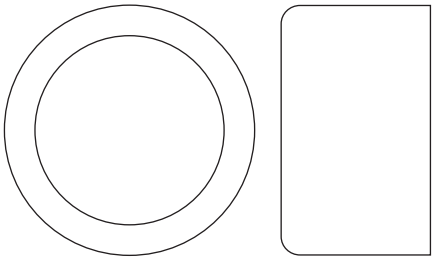
Embout Mâle de 25mm x 70mm (31)



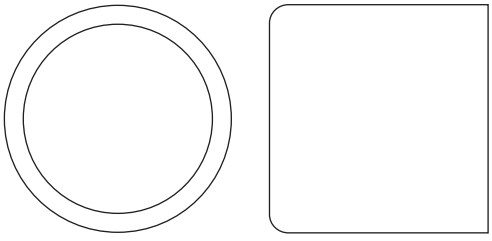
Embout Mâle Rond de 19mm (38)



Embout Mâle Rond de 29mm (33)



Embout de Finition Rond de 25mm (52)



Embout Femelle Rond de 25mm (36)

ENLEVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DE CE MANUEL. CONSERVEZ CETTE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

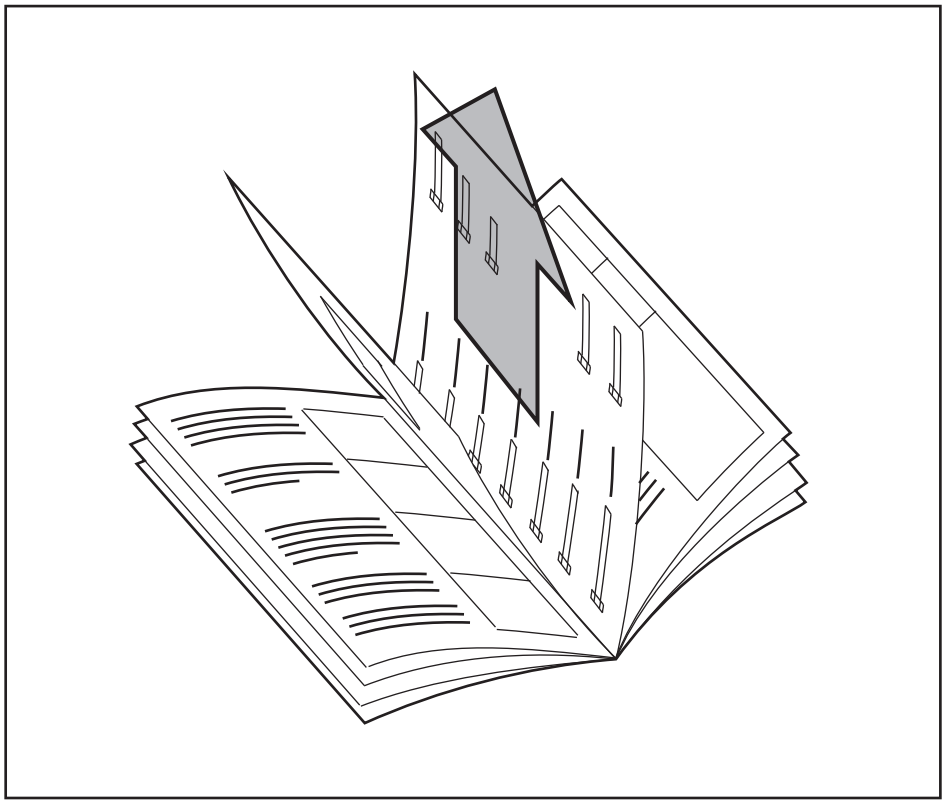
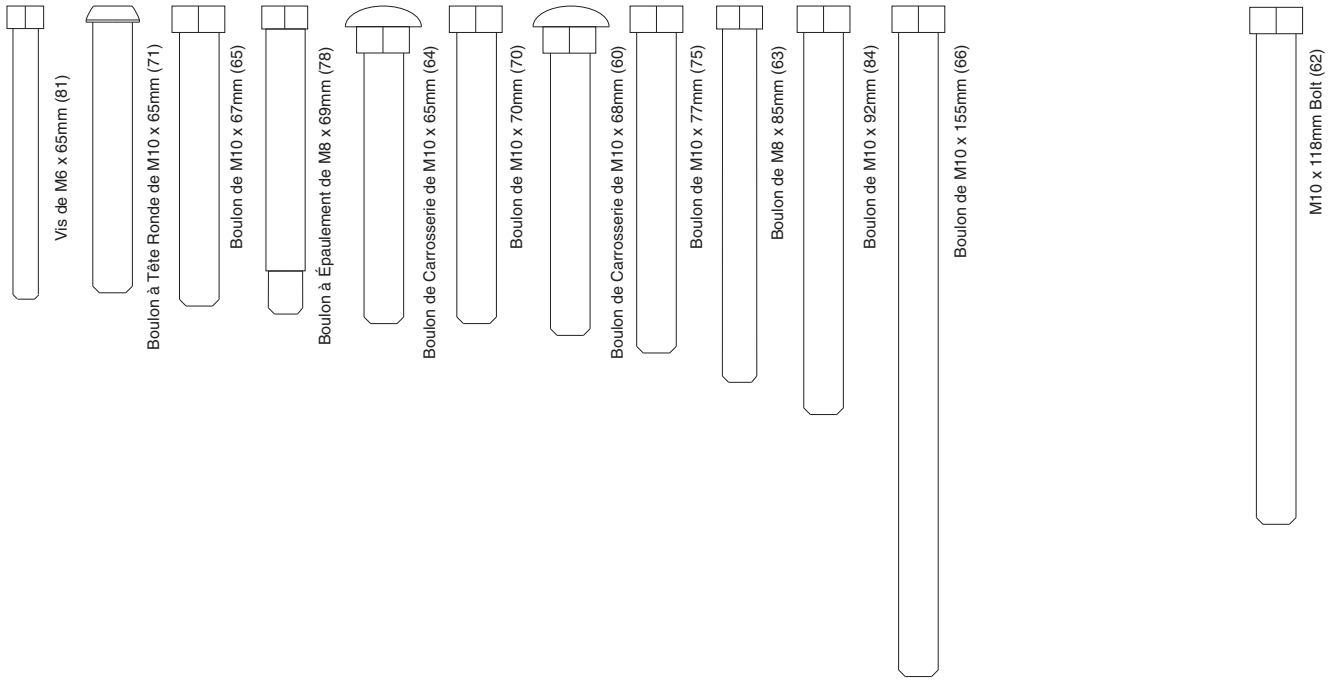
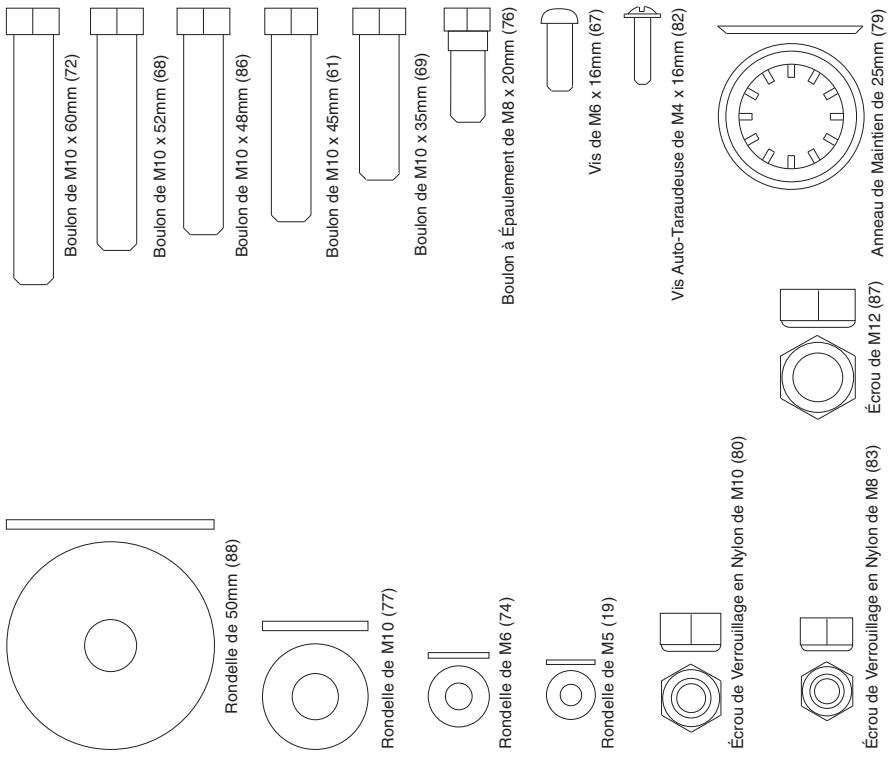


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses à côté de chaque pièce est le numéro de référence de la pièce sur la liste des pièces au centre de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces ont été pré-attachées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'a pas été pré-attachée.**


Vis de M6 x 65mm (81)
Boulon à Tête Ronde de M10 x 65mm (71)
Boulon de M10 x 67mm (65)
Boulon à Épaulement de M8 x 69mm (78)
Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm (64)
Boulon de M10 x 70mm (70)
Boulon de Carrosserie de M10 x 68mm (60)
Boulon de M10 x 77mm (75)
Boulon de M8 x 85mm (63)
Boulon de M10 x 92mm (84)
Boulon de M10 x 155mm (66)
M10 x 118mm Bolt (62)


Boulon de M10 x 60mm (72)
Boulon de M10 x 52mm (68)
Boulon de M10 x 48mm (86)
Boulon de M10 x 45mm (61)
Boulon de M10 x 35mm (69)
Boulon à Épaulement de M8 x 20mm (76)
Vis de M6 x 16mm (67)
Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm (82)
Anneau de Maintien de 25mm (79)
Écrou de M12 (87)
Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (83)
Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (80)
Rondelle de M5 (19)
Rondelle de M6 (74)
Rondelle de M10 (77)
Rondelle de 50mm (88)

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WECCSY24540

R0704A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Stabilisateur
3	1	Marchepied de Squat
4	1	Repose-pieds
5	1	Montant Avant
6	1	Montant Arrière
7	1	Jambe Avant
8	1	Cadre du Siège
9	1	Cadre de Squat
10	2	Coussinet en Mousse Court
11	1	Cadre Supérieur
12	1	Cadre de Papillon
13	1	Bras de Papillon Droit
14	1	Bras de Papillon Gauche
15	1	Levier pour Jambes
16	1	Bras de Squat
17	2	Guide de Poids
18	2	Dossier
19	1	Rondelle de M5
20	1	Siège
21	6	Poids
22	1	Poids Supérieur
23	1	Tube de Poids
24	2	Tube de Coussinet
25	2	Poignée d'Extension
26	1	Barre Latérale
27	4	Petit Coussinet en Mousse
28	2	Long Coussinet en Mousse
29	4	Poignée
30	9	Embout Mâle Carré de 50mm
31	1	Embout Mâle de 25mm x 70mm
32	4	Embout Mâle Rond de 50mm
33	4	Embout Mâle Rond de 29mm
34	1	Pied Gauche
35	1	Pied Droit
36	2	Embout Femelle Rond de 25mm
37	2	Embout Mâle de 50mm x 70mm
38	4	Embout Mâle Rond de 19mm
39	1	Support en « U »
40	1	Amortisseur du Tube de Poids
41	1	Verrou du Levier pour Jambes
42	1	Amortisseur du Levier pour Jambes
43	1	Chaîne de 16"
44	1	Manche
45	2	Pince pour Poids
46	17	Poulie de 90mm
47	2	Poulie en « V »
48	10	Arrêt de Câble
49	2	Support Pivotant Long
50	1	Support Pivotant Court
51	2	Amortisseur de Poids
52	2	Embout de Finition Rond de 25mm
53	4	Bobine du Cadre de Squat
54	1	Câble Supérieur
55	1	Câble Inférieur
56	1	Goupille Courte
57	2	Goupille Longue
58	2	Bague du Bras de Papillon
59	8	Bague d'Espacement de 12.5mm
60	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 68mm
61	9	Boulon de M10 x 45mm
62	1	Goupille de Poids
63	4	Boulon de M8 x 85mm
64	6	Boulon de Carrosserie de M10 x 65mm
65	8	Boulon de M10 x 67mm
66	2	Boulon de M10 x 155mm
67	10	Vis de M6 x 16mm
68	2	Boulon de M10 x 52mm
69	4	Boulon de M10 x 35mm
70	2	Boulon de M10 x 70mm
71	2	Boulon à Tête Ronde de M10 x 65mm
72	4	Boulon de M10 x 60mm
73	2	Bague d'Espacement de 11mm
74	1	Rondelle de M6
75	3	Boulon de M10 x 77mm
76	1	Boulon à Épaulement de M8 x 20mm
77	26	Rondelle de M10
78	1	Boulon à Épaulement de M8 x 69mm
79	4	Anneau de Maintien de 25mm
80	49	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
81	1	Vis de M6 x 65mm
82	3	Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 16mm
83	6	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
84	1	Boulon de M10 x 92mm
85	2	Arrêt de Câble Long
86	4	Boulon de M10 x 48mm
87	1	Écrou de M12
88	1	Rondelle de 50mm
89	2	Embout Rond de Papillon de 50mm
#	1	Manual de l'Utilisateur
#	1	Conseils Pour l'Exercice
#	2	Sachet de Graisse

Remarque : « # » Indique une pièce non-dessinée. Les spécifications sont sujettes à des changements sans préavis. Référez-vous au dos du manuel pour commander des pièces de rechange.

ENLEVEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE MANUEL.

CONSERVEZ CETTE LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.

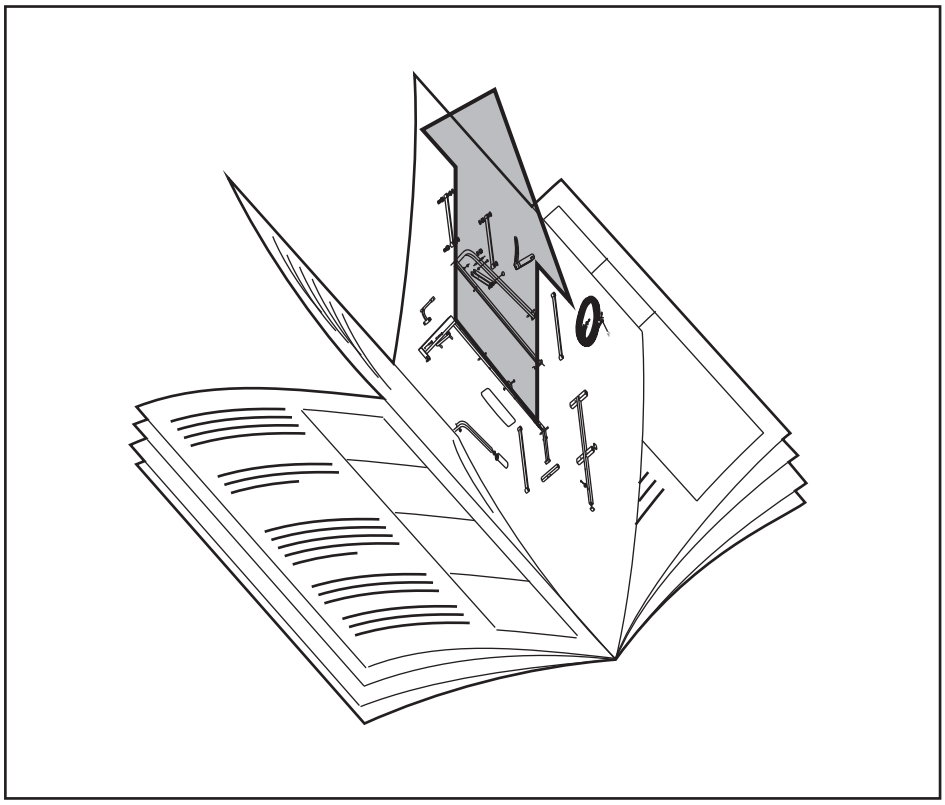
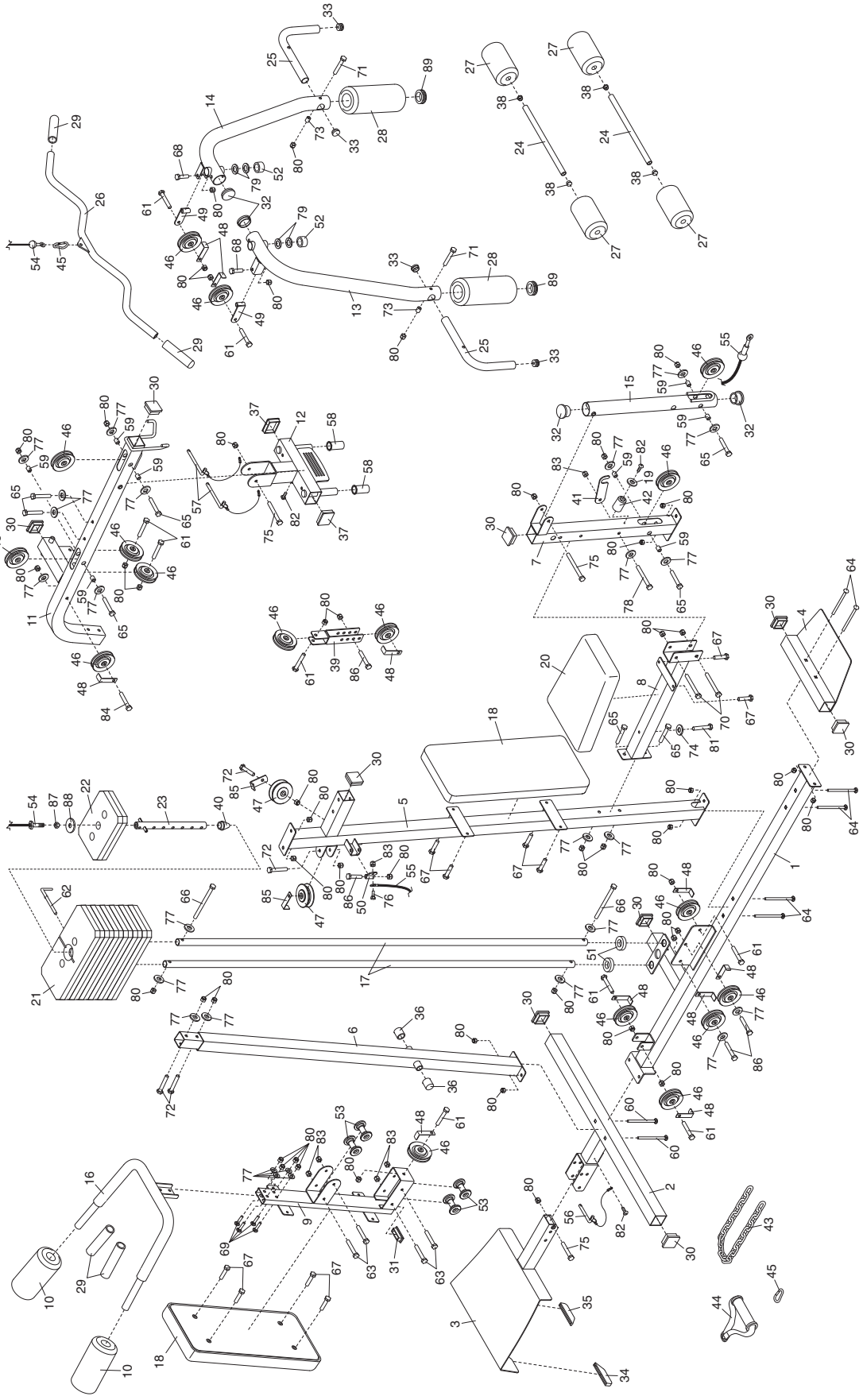


SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WECCSY24540

R0704A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 HE (à l'exception des jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

- le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (WECCSY24540)
- le NOM de ce produit (système de musculation WEIDER® PRO POWER STACK)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- le NUMÉRO et la DESCRIPTION de la pièce/des pièces (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ qui se trouvent au centre de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC, (ICON), garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un (1) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON DU CANADA, INC., 900 de l'Industrie, St. Jerôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 212407 R0704A

Imprimé au China © 2004 ICON IP, Inc.